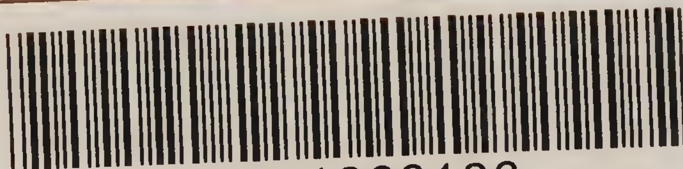
Edgar F Cyriax

GYMNASTISKA CENTRAL - INSTITUTET

Tabeller

1869


22501266126

Anmälan: Skälet att utgifva 3:e upplagan af dessa tabeller är i korthet följande, som införes *här* i brist på någon särskild tidskrift i gymnastik. Meningen om nyttan eller skadan af tabeller synes numera vara något förändrad, åtminstone för friskes öfningar, det är för s. k. *pedagogisk* eller medborgerlig gymnastik i denna benämnings ursprungliga betydelse till skilnad från fäktning, kamp, o. a. d., som kallades »militärgymnastik» (G. bellica) med ett gemensamt namn. De första tryckta tabeller finnas i det från Centralinstitutet utgångna och för svenska krigshären utfärdade Gymnastikreglementet 1836, lämpade för hvad som möjligen kunde göras under ogynnsamma förhållanden, d. ä. med knapp öfningstid, *fullkomlig* brist på redskap och med nästan lika stor brist på öfvade instruktörer bland befälet, så länge saken var ny, och ej ovilkorlig skyldighet till föregående öfning ännu gällde i skolorna. Besagda tabeller följdes blott en kort tid och ganska illa i allmänhet, samt förkastades allesammans fullkomligt 1848 med reglementet. Förhållandet var ganska liknande utomlands: ordnade tabeller, ämnade att förebygga öfverdrifter och oordning, förklarades allmänt vara blott *pedanteri;* och hela den method, hvarur de härflutit, förklarades vara alldeles *»opraktisk»*, och likväl »för militärisk till sitt ändamål och karaktär», hvilken sednare egenskap ansågs vara ett stort *fel*, ett rigtigt grundfel, så groft att förtrytelsen deremot satte en hel stormagts riksförsamling i »stormande» uppträden ännu 1862 *). I detta klander instämde ej blott flertalet af gymnastiklärare mot dåvarande föreståndaren vid Centralinstitutet i Preussen. Deri instämde då jemväl några af de anseddaste vetenskapsmännen vid nämnda lands första högskola m. m. (tadlande desslikes bruket af tabeller) så häftigt och ihärdigt, att äfven den föreståndaren måste afgå. Händelserna fogade sig så, att slutligen indrogs äfven utgifvaren i denna vidlyftiga tvist (en verklig »querelle allemande»), hvilket tillgick på följande sätt: Genom den förändring, som det *svenska* Centralinstitutets stat och stadgar undergingo 1864, blef utgifvaren »öfverlärare» vid denna inrättnings pedagogiska afdelning, och fick ledningen af vissa öfningar i friskgymnastik, och utarbetade derför omedelbarligen tabellerna för lärokursen efter den ledning, som finnes i nyssnämnda reglemente och i detta instituts sednast afgångne (1862) föreståndares handskrifna tabeller »för lärokursen» 1849 — m. e. o. efter samma grunder, som utgifvaren äfven förut följt i tabeller, hvilka han till andra ändamål tryckt 1859, 1861, 1862. En gymnastisk tidskrift beskyllde utgifvaren likväl 1865—1866 för »mysticism», bland annat derför att lärjungarna förmenades icke »erhålla undervisning i konsten att uppsätta rörelsebehandlingar». Under sådana förhållanden hade utgifvaren ej flera än *två val* att dermed försvara sig, synnerligen som han för tillfället 1866 var strängt sysselsatt af arbete med en lärobok i ett annat ämne (rörelselära) och med utgifvandet af den 1839 framlidne föreståndarens efterlemnade *handskrifter i gymnastik*, ett företag, som kostade betydlig tid. Antingen måste utgifvaren dädanefter meddela lärjungarne en viss plan af rörelsernas ordnande med förständigande att följa densamma, oagtadt man sett ganska olika förfarande kunna gagna, der läraren hade tillräcklig raskhet och ordningssinne. Men detta vore ett maktfullkomligt och ofördragsamt under-

*) Den samtidiga *svenska* riksdagen var deremot så sinnad, att der ansågs *densamma* methoden vara *för litet krigisk* att utgöra öfningarnas början för folkskolor.

visningssätt, som skulle ådraga utgifvaren en *sannfärdig* och välförtjent anmärkning. Det andra valet var att fortfarande begagna den en gång antagna *tabellariska planen*, hvilken utgifvaren för egen del ansåg vara nog tydlig och i allmänhet *bäst* under tjenliga förhållanden, samt att meddela åtskilliga tillägg och ändringar för mindre tjenliga förhållanden, såsom mer eller mindre bristande redskap, trytande rum o. s. v., utan att dock göra för många *bindande* föreskrifter, och utan att förkasta *andra* sakkunniges olika förfarande. Visserligen behöfde dessa tabeller någon tid för att rättas och förbättras. Men det oagtadt återstod för utgifvaren 1866 ej annat än att *låta trycka* dem, för att visa 1) huruvida deri följdes *en viss ordning* grundad på nödiga försigtighetsmått (erfarenheter) och andra gymnastiska fordringar 2) huruvida denna ordning var så *obegriplig* för alla andra menniskor som ofvannämnda tidskrift påstod. Men utgifvaren misstog sig dock storligen i sin uträkning; han kom derigenom »ur askan i elden». Den gamla beskyllningen för *pedanteri* upphörde ej, tvertom. Detta betydde mindre så länge klandret syntes utgå från enskild ovilja mot utgifvaren såsom i ett par svenska skrifter, eller mot hela methoden såsom i flera utländska skrifter, till en del af män, som i theorien voro lika öfverlägsna som i praktiken okunniga. Men till slut gick saken så långt, att äfven en mycket verksam och högt uppsatt man inom facket, hvilkens namn grannlagenheten bjuder att förbigå i en bokanmälan, betecknade 1867 bruket af tabeller för soldater såsom *opraktiskt* och såsom »att på fältet kommendera ur papperet» o. s. v. Detta omdöme, uttaladt af en oveldig och erfaren sakkunnig, ehuru framstäldt på det mest billiga och skonsamma sätt i motsats till de tillmälen, hvarvid utgifvaren blifvit van från andra håll i gymnastikböcker, tidskrifter, dagblad o. s. v., gjorde äfven honom alltmera tvehogsen, huruvida *han* verkligen hade rätt, eller den motsatta åsigten, hvilken dessutom delades af flera erfarna. Emedlertid började några yngre lärare läsa och *begagna* tabellerna i brist på något bättre då. Åtskilliga funno lagarna för ordningen deri ej öfvergå vanligt menniskoförstånd. Medgifves dock, att man träffar »instruktörer» så dumma, att de »kommendera» ur tabellboken, i stället för att stoppa den i fickan då de kommendera. Men i allmänhet *användas* tabellerna med omdömme till deras dubbla ändamål d. ä. korthet och minneshjelp, eller *ledning* och *frihet* att genom tjenliga ändringar lämpa sig efter temmeligen vexlande omständigheter, alldeles i den mening hvarmed äldre författare (Gymn. Allm. Grund. m. fl.) betecknade den s. k. pedagogiska gymnastikens syfte: att sträfva till oberoende af både inre och yttre hinder. Den största och mest oväntade tillfredsställelsen för utgifvaren är dock, att för krigshärens öfningar af detta slag *begagnas nu åter tabeller* i det nyligen tryckta »Förslag till gymnastik- och bajonettfäktningsreglemente» 1869, hvilket förslag väl blifvit framlagdt af en för ändamålet nedsatt *kommitté*, men har dock, att dömma af de många terminologiska nyheterna deri, sannolikt utgått från samma sakkunnige medarbetare, som ännu 1867 hyste betänkligheter angående nyttan af tabeller m. m. Liknande företeelser visa sig äfven i utlandet: t. o. m. de ifrigaste motståndare der till den ofvan omtalade s. k. svenska methoden hafva försökt sig med tabeller. Detta är ett framsteg. För egen del anser utgifvaren, att just genom den större *enkelhet* och öfverskådlighet för »instruktören», som oundvikligen måste uppkomma genom att *förnämligast* ordna öfningarna i vissa rörelseslägter (»typer»), hvilka ständigt återkomma i *samma* »hvarf» och nummerföljd o. s. v., har den 1:sta upplagan verkat öfvertygande här, oagtadt den mera skenbara än verkliga »conseqvensen» deri, oagtadt den flerstädes bristfälliga stegringsföljden och oagtadt det betydliga *antal* af rörelser, som *måste* läras genom öfning, om fordringarna skola motsvara undervisningstidens längd. Denna skrift har således snarare gagnat i sin mohn än skadat, om den lärt ett förenkladt sätt att skrifva tabeller, ledande till otvungen efterföljd, ehuru den somligstädes drifver en

ovan lärares frihet för långt. Just för *soldater* med knapp öfningstid passa, ännu enklare, tabeller — nämligen *om* soldater verkeligen böra hafva gymnastik och fäktning, hvilket krigaryrkets fackmän numera synas allmänt tro efter ett tvifvel, hvars motståndskraft (vis inertiæ) räckt i femtio år. Men äfven för andra kommer föredömmet att följas och förbättras. Tabeller skola en gång blifva öfverflödiga, då kroppsuppfostran blifvit allmännare och bättre. Men *ännu* är det nästan lika svårt att öfverallt umbära en dylik hjelpreda, som att i allmänhet rätt ordna friska gossars, ynglingars och männers gymnastik alldeles utan hänsyn till krigsordning och derigenom äfven till *folkbeväpningen*, eller att rätt ordna den sednare stegvis från skolan utan grundval på gymnastik men blott »exercis», m. e. o. utan att antaga just den enkla *medelväg*, som den gamla från detta läroverk utgångna methoden först ensam gått i hufvudsaken oagtadt många brister och andra hinder. Derför har man hittills misslyckats med andra ensidigare medel, som i begynnelsen af detta årtionde hade flera och belåtnare anhängare än nu. Derför börjar man åter att tala litet förmonligare om gymnastik än då, antingen af nödtvång emedan samhället behöfver den, oagtadt den ännu ej hunnit någon utveckling i pedagogiskt hänseende, eller af enskild beräkning att kunna dermed förvärfva åtskilliga förmoner.

Sammanfattningen är följande: Tryckta »öfnings- och kommandotabeller» äro det *lättaste* hittills kända sättet att äfven utan theoretiska grunder kunna *åskådliggöra* och *inprägla* en viss plan i minnet hos menniskor, som icke sjelfva medföra en sådan från deras ungdom. Trots alla hinder skall bruket däraf fortfara ända till dess, att ett bättre medel finnes, d. ä. blott så länge som alla andra föreslagna medel äro *sämre* än detta. Stockholm i December 1869. *Utgifvaren.*

TABELLER

FÖR

GYMNASTISKA CENTRAL-INSTITUTETS

PEDAGOGISKA LÄROKURS

(OCH FÖR »FRISKROTAR» AF VUXNE).

Tredje upplagan.

STOCKHOLM,
G. W. BLOMQVISTS BOKTRYCKERI,
1869.

Till första upplagan.

Följande "öfnings- och kommando-tabeller" föreslås till begagnande vid kroppsöfningarne med de yngre män, som undervisas vid Gymnastiska Central-Institutet, för att utbildas till gymnastiklärare, äfvensom vid öfning af manskap till mindre antal, icke öfverstigande hvad en lärare ensam kan omedelbarligen sjelf leda.

Såsom mestadels afsedda för rörelser på led antages öfningarnas utdrägt vara ungefär en fjerdedels timma i början, sedan småningom kunna förlängas ända till halfannan timma, och mer, i mohn af de enskilda språngens o. d. rörelsers öfvervägande användning. Stockholm 1866 d. 20 Dec.

Utgifvaren.

(Jfr Tabellernas användning nedan.)

1. HEL. (DUBBEL) AFSTÅNDSRÄTTN. och återtagande af vanligt uppställningsafstånd, *Helt (dubbelt) afstånd rättning—höger! (venster!), Ställ—ning! Rättning—höger! (venster!)* När någon öfning är vunnen, fälles rättningsarmen omedelbarligen *utan* särskildt bef.-ord dertill. LUCKBETÄCKN. *Indelning till—två! Andra (första) luckor—betäck!* (*) *Första och andra byt om—marsch! o. s. v. Första (andra) ryck in—marsch!* Grundställningen lika Ex.Regl., men fötterna riktade fullt **utåt** ända till rät vinkel. († 1). Öfriga Ordnings-Rr jfr Ex.Regl.

2. HÖFTFÄSTE (uppställn. i sidvändn.) *Höfter—fäst! Ställ—ning!*

3. F-SLUTN. OCH F-UTVRIDN. *Fötter—slut! Fötter—ut! (eller Ställ—ning!* **) *Samma—ett! tu! o. s. v.* Fötterna rigtas i första tidmåttet rätt ***framåt,*** återgå i det andra **utåt** till rät vinkel.

4. F-FLYTTN. **utåt** i fotens rigtning (två fotlängder). *V. (h.) fot utåt—ställ! V. (h.) fot tillbaka—ställ! Samma—ett! tu!* Kan äfven öfvas från half sidvändn. d. ä. uti halft v. (h.) om m. bet. luck.

5. F-FLYTTN. till sidan. *Fötter till sida—ställ! tu! Fötter tillsamman—ställ! tu! (eller Ställning! tu!)*

6. ST. HÄFN. PÅ TÅ (höftf.) *Höfter—fäst! På tå—häf! Nedåt—sänk! Ställ—ning!*

7. ST. 2-A-UPPBÖJN. OCH NEDSTRN. *Armar uppåt—böj! Armar nedåt—sträck! Samma—ett! tu! o. s. v.*

8. ST. R-BÖJN. bakåt (lindrigt) o. framåt, (höftf.) *Höfter—fäst! Bakåt (framåt)—böj! Uppåt—sträck!*

9. SLUTST. HÄFN. PÅ TÅ (höftf.) *Höfter—fäst! Fötter—slut! På tå—häf! Nedåt—sänk! Ställning!*

---

*] Eller: Andra ett [två] steg tillbaka [framåt]—marsch!

**] Bruket af uttrycket Ställning upprepas gemenligen ej nedan, ej heller anföres ett bef.-ord flera gånger, ej heller räkning vid upprepning eller vid bruk af ordet „Samma!„ o. s. v. Jfr tabellernas användning nedan.

(Uppställn. med bet. luck. eller i sidvändn.)

1. F-FLYTTN. framåt (höftf.; slutna fötter). *Höfter—fäst! Fötter—slut! V. (h.) fot framåt (tillbaka)—ställ! Fötter byt om—ställ! tu! Ställ—ning!*

2. F-FLYTTN. framåt o. utåt; började m. v. fot. *Fotflyttning—ett! — — — fyr! Samma (med h.)—ett! — — — fyr! o. s. v.* Efter någon öfning göres liknande följd *bakåt* o. *bak-utåt* enl. samma räkn. Slutligen kunna båda följderna *förenas* till åtta tidmått.
F-OMBYTE *V. (h.) fot framåt (utåt, bakåt)—ställ! Fötter byt om—ställ! tu! o. s. v.* († 2.)

3. GR.ST. HÄFN. PÅ FÅ (höftf.) *Fötter till sida—ställ! tu! Höfter—fäst! På tå—häf! Nedåt—sänk! o. s. v.* Omvexl. m. de häfningar på tå, som föreg. Tab. innehåller.

4. ST. 2-A-STRN. upp och nedåt, *Armar uppåt (nedåt)—sträck! tu!*

5. ST. R-BÖJN. bakåt och framåt. (höftf.) Derpå fri löpning o. kort rast, jfr tabellernas användn. § 15.

6. GÅNGST. *(a)* HÄFN. PÅ TÅ. *V. (h.) fot utåt—ställ! På tå—häf! Nedåt—sänk! Fötter byt om—ställ! På tå—häf! o. s. v.* Uppställn. enl. Tab. 1. Rr 4. (2) Om häf-Rr jfr Tab. 14 användn.

7. ST. HFD-BÖJN. *Hufvud bakåt (till v., till h.)—böj! Uppåt—sträck!*

8. SLUTST. SIDOBÖJN. (lindrig) *Fötter slut! Till v. (h.)—böj! Uppåt—sträck!*

9. ST. 2-A-STRN. ut- och nedåt (uppställn. i sidovändn.) *Armar utåt (nedåt)—sträck! tu!*

(Uppställn. m. bet. luck. eller m. helt afstånd:)

1. SLUTGÅNGST. HÄFN. PÅ TÅ (höftf.) *Fötter—slut! Höfter—fäst! V. (h.) fot framåt—ställ! På tå—häf! o. s. v.*

2. ST. 2-A-STRN. fram- och nedåt. *Armar framåt (nedåt)—sträck! tu!*

3. ST. R-BÖJN. bakåt och framåt. (höftf.)

4. ST. 2-KN-BÖJN. (höftf.) *På tå—häf! Knäna—böj! Uppåt—sträck! Nedåt—sänk! o. s. v.*

5. ST. HFD-BÖJN. (efter någon öfning göres den äfven framåt.) (*ʅ*)

6. SLUTST. SIDOVRIDN. (höftf.) *Höfter fäst och fötter—slut! Till v. (h.)—vrid! Framåt—vrid! o. s. v.*

7. HALFSTRST. A-SKIFTN. i lodrätt plan, genom armböjn. (†*3) *V. (h.) arm uppåt—sträck! tu! Armar bytom—sträck! tu! Samma —ett! tu! o. s. v. V. (h.) arm nedåt—sträck! tu!*

8. GR-ST. HÄFN. PÅ TÅ. *Fötter till sida, höfter—fäst! tu!* *), *På tå —häf! Nedåt—sänk!* Om löpning (lindrig) och derefter tågång (»tåmarche») jfr tabellernas användn.

9. ST. 2-A-STRN. ut- och nedåt. (uppställn. i sidovändn.)

---

*] Nämligen såsom en lämplig och *bruklig* förkortning, i stället för det *fullständiga:* Höfter—fäst! Fötter till sida—ställ! tu! Det sednare tillägget [tu!] bortfaller dessutom ännu tidigare vid Gr.st. ställnings intagande än annars.

1. Str.slutgångst. häfn. på tå. *Fötter slut. v. (h.) fot framåt, armar uppåt—sträck! tu!* *) *På tå—häf! o. s. v.*

2. St. hfd-vridn. *Hufvud till v. (h.)—vrid! Framåt—vrid!*

3. St. 2-a-strn. fram- och nedåt.

4. Str.st. r-böjn. bakåt o. framåt. *Armar uppåt—sträck! tu! Bakåt (framåt)—böj! Uppåt sträck! o. s. v.*

5. St. 2-kn-böjn. (höftf. **)

6. Slutst. sidovridn. (höftf.) (?).

7. St. utfall o. fotombyte **utåt** i de vinkelrätt ställda fötternas förlängningslinier; tre fotlängder (från half sidovändn. indeln. till tre, höftf. ***) *Indelning till—tre! Första framåt, tredje tillbaka luckor—betäck! Halft. v. (h.)—om.! Höfter—fäst! V. (h)—fallut! Fötter byt om—ställ! tu! o. s. v. H. (v.) fot tillbaka—ställ! (eller ställning!) o. s. v.* Efter någon öfning göres utfallet i motsatt rigtning (bak-utåt); bef.ord: *V. (h.) bakåt—fallut! för öfrigt lika.* Jfr Tab 1 Rr. 1, 3. om fotrigtningen.

8. St. 2-a-strn. upp-, ut-, fram- och nedåt. *Armar uppåt, utåt, framåt och nedåt—sträck! tu! o. s. v.* till åtta tidmått. Göres äfven med förändrad ordning, eller med förökade upprepningar. *Jfr tabellernas användning.*

9. Halfstr.slutst. sidoböjn. *V. (h.) arm uppåt—sträck! tu! Fötter—slut! Till h. (v.)—böj! Uppåt—sträck! Armar byt om —sträck! tu! o. s. v.*

10. St. 2-a-framförböjn. (i sidovändn.) *Armar framför—böj! Ställning! Samma—ett! tu!*

---

*] Efter någon öfning sammanslås neml. armsträckningens tvänne tidmått med fotslutn. och framflyttn. i detta och liknande fall.

**] = St. Häfn. på tå o. 2-Kn-böjn.

***] = St. Hel F-flyttn. utåt o. F-ombyte *V. (h.) Fot helt utåt—ställ o. s. v., för öfrigt lika.* Jfr G. R. 1836.

1. St. 2-kn-böjn. (höftf.)

2. St. 2-a strn. upp-, ut-, fram- och nedåt.

3. Str.st. r-böjn. bakåt, framåt o. nedåt. *Armar uppåt—sträck! tu! Bakåt—böj! Uppåt—sträck! Framåt—böj! Nedåt—böj! Framåt—sträck! Uppåt—sträck!* († 4.)

4. Str.st. 2-kn-böjn. *Armar uppåt—sträck! tu! På tå—häf! Knäna—böj! o. s. v.*

5. Halffamn-halfräckst. a-skiftn. i vågrätt plan (två stegs luckbetäckn.) *V. (h.) arm utåt, h. (v.) arm framåt—sträck! tu! Armar byt om—sträck! tu! o. s. v. Armar nedåt—sträck! tu!*

6. Slutst. utfall o. f-ombyte framåt (höftf., indeln. till två). *Andra (första) luckor—betäck! Höfter—fäst! Fötter—slut! V. (h.) fot helt framåt—ställ! Fötter byt om—ställ! tu! o. s. v.* (*) Efter någon öfning göres utfallet bakåt. *Bef.ord dertill äro: V. (h.) fot helt tillbaka—ställ! o. s. v.* (:)

7. Halfstr.slutst. sidoböjn. *V. (h.) arm uppåt—sträck! tu! Fötter—slut! Till h. (v.)—böj! Uppåt—sträck! Armar byt om—sträck! tu! o. s. v.*

8. Förberedande öfningar till sats o. nedsprång. Jfr språngschema Tab. 15 Rr. 1: Inl. till fria språng.

9. Str-slutst. vridn. omvexl. m. str-gr-st. vridn. *Fötter till sida, armar uppåt—sträck! tu! Till v. (h.)—vrid! o. s. v. uti fyra långsamma tidmått.*

10. Famnst. 2-a-slagn., återgången till första tidmåttet inl. långsamt. *Armar framför—böj! Utåt—sträck! (eller Armslagning—ett! tu!)*

---

*) = Slutst. Hel fotflyttn. framåt. Jfr föreg. tabell.

1. Ben-r:r. (jfr vidare Tab. 13.)

2. Str.st. spännböjn. *Armar uppåt—sträck! tu! Bakåt—böj! Uppåt—sträck! o. s. v.* vid bom, ribbstol eller fri vägg. Jfr användningen af Tab. 16. Omvexl. m. str.stödst. bakåt-r-böjn. vid bom. *Armar uppåt—sträck! tu! Bakåt—böj! o. s. v.* jfr vidare Tab. 16. om samma Rr.

3. Häf-r:r. (jfr vidare Tab. 14).

4. Tåmotst. vexel-kn-uppböjn. Låret vågrätt, knät måttligt utåtfördt (till sneda lodplanet, jfr Tab. 6. b.) böjdt i rät vinkel, fotspetsen sträckt nedåt. *Fatta! På tå—häf! V. (h.) knä uppåt böj!* hvarefter fotombytet göres enl. ledarens vexelräkning *Tu! Ställning!* (+ 5) Göres vid vägg, ribbstol, bom eller m. bet. luck. utan redskap m. »Öfver axel—stöd!» (+ 6). Sednare (efter mera öfning) omv. m. följande ändring:
Tåmotst. vexel-kn-uppböjn. i hastighet af 65—80 (utan ledarens räkn.) knät spetsvinkligt. Bef.orden efter fattningen: *På stället—marsch! Halt!* Slutligen st. vexel-kn-uppböjn. (bet. luck. höftf.) enl. liknande grunder.

5. Famnst. 2-pl-a-böjn (:) meddelas af läraren till en början (utan bef.ord), sedan af manskapet under särskild uppsigt »två och två.» + Slutligen på led m. bet. rot. (första i helvändn.), hvartill bef.orden: *Andra (första) rotar—betäck! Helt—om! Armar utåt—sträck! Stöd—ställ! Kör! o. s. v.* Jfr användningen af Tab. 17.

6. Motsitt. bakåt-r-fälln. *Höfter—fäst! Bakåt—böj! Uppåt—sträck! o. s. v.* Knäna något sträckta; fötterna något skiljda i mohn af olika benlängd. Inl. m. intagande af utg. (höftf. m. lodrät bål o. hfd, något framsvängd länd.

7. Str-gr-st. vridn. (i fyra långsamma tidmått) omv. m. str-gr-st. sidoböjn-. likaledes.

8. Språng, löpning, (jfr vidare Tab. 15 o. § 15).

9. Famnst. 2-a-slagn. + Jfr användn. af Tab. 20.

1. Str.st. häfn. på tå o. 2-kn-böjn.

2. St. 2-a-strn. bakåt. *Armar bakåt—sträck! tu! Armar nedåt—sträck! tu!*

3. St. hfd-vridn. o. böjn. bakåt *Hufv. till v. (h.)—vrid! Hufv. bakåt—böj! Uppåt—sträck! Framåt—vrid o. s. v.* Böjningen göres bakåt, sednare äfven framåt; äfvenså omkastas följden mellan vridn. o. böjn.

4. Str.gångst. (b) r-böjn. bakåt, nedåt. *Armar uppåt, v. (h.) fot framåt—ställ! tu! Bakåt—böj! Uppåt—sträck! Nedåt—böj! o. s. v.*

5. Gångst. (a) häfn. på tå o. kn-böjn. (höftf.) *V. (h.) fot utåt—ställ! o. s. v.* Öfvas först m. uppställn. i »halft h. (v.) om». (jfr Tab. 13 Rr. 11).

6. Häf-r:r. (jfr Tab. 14).

7. St. utfall o. f.ombyte utåt (bak-utåt). Jfr Tab. 4 Rr. 7.

8. Half.str.half.famn.st. a-skiftn. *V. (h.) arm uppåt, h. (v.) arm utåt—sträck! tu! Armar byt om—sträck! tu! o. s. v.* — Omv. m. half.str.half.räck.st. a-skiftn. *V. (h.) arm uppåt, h. (v.) arm framåt sträck! tu! Armar byt om—sträck! tu! o. s. v.*

9. Språng & (jfr Tab. 15).

10. Vändslutst. r-böjn. bakåt o. framåt (höftf.). *Höfter fäst och fötter—slut! Till v. (h.)—vrid! Bakåt—böj! o. s. v.* Skuldror o. öfverlif i sneda lodplanet, som går genom grundställningens fotrigtning: utåt. Göres sednare m. nackf. hvilket dessförinnan öfvas *särskildt* utan böjningen: *Nacke—fäst! Ställning!* +

11. St. 2-a-strn. uppåt, utåt, framåt, nedåt, omv m. Rr. valda ur Tab. 20.

1. Ben-rr.

2. Spänböj. *(a)* häfn. på tå(*). *Armar uppåt—sträck! tu! Bakåt—böj! Fatta! På tå—häf! Nedåt—sänk! Uppåt—sträck!* o. s. v. Göres, efter någon öfning, m. skiljda fötter (Gr.spänböj. tåhäfn.) *Armar uppåt, fötter till sida—ställ! tu!*

3. Häf-rr.

4. Kr.halfst. vr-uppböjn. o. strn. **) *(bet. luck.) Höfter—fäst! V. (h.) knä uppåt—böj!* hvarefter fotspetsen starkt höjes o. sänkes enl. ledarens vexelräkn., hvarpå *Fötter byt om—ställ! tu!* o. s. v. Inl. m. handstöd liknande Rr. 4 Tab. 6. äfvensom m. att blott intaga utg. fritt . . Omv. m. följande:
St. vexel-kn-uppböjn. Utg.—Utf.—

5. Famnframligg. 2-pl-a-böjn. *(:a)* (utan bef.ord och utan led***). Inl. m. blott utg:s intagande. Stödet (Rg.) fattar under händerna före nedfällningen, som göres långsamt med framräckta armar. Jfr till snart utbyte tab. 17 samt samma tab:s användning.

6. Mothelsitt. bakåt-r-fälkn. (höftf.), sednare till vågrätt plan.

7. Str.gr.st. vexel-vridn. omv. m. str.gr.st. vexel-sidböjn. (båda i fyra hastiga tidmått) Utg.—Utf.: *Vridning (böjning)—ett — — — fyr!* o. s. v.

8. Språng &.

9. Famnst. 2-a-slagn.

---

*) = Spänbågst. Brtg. **) Eller: St. Kn-uppböjn. o. Vr-uppböjn.
***) Om flor ej finnes.

1. Utfallst. *(a)* häfn. på tå m. kn-böjn. *(höftf.)*. Jfr Tab. 13 Rr. 12.

2. Str.vändslutst. 2-a-strn. uppåt. *Fötter—slut*! *Armar uppåt—sträck*! *tu*! *Till v. (h.)—vrid*! *Armsträckning—ett*! *tu*! o. s. v.

3. Stupst. hfdvridn. (höftf.). *Höfter—fäst*! *Framåt—böj*! *Hufvud till v. (h.)—vrid*! o. s. v.

4. Halfstr.utfallst. *(a)* a-skiftn. *V. (h.) arm uppåt, h. (v.) arm bakåt sträck och v. (h.)—fallut*! *tu*! *Armar byt om—sträck*! *tu*! o. s. v. Foten flyttas från grundställning (enl. Tab. 4) i sin egen rigtning *(utåt)* vinkelrätt till den andras; jfr Tab. 8, der armsträckn. *nedåt* ej möter hinder, såsom här.

5. Str.gr.st. r-böjn. bakåt, framåt, nedåt.

6. Häf-r:r.

7. Str.gr.st. häfn. på tå o. 2-kn-böjn. Jfr Tab. 13 Rr. 28.

8. Språng.

9. Räckst. o. famnst. handvridn. m. slag *inåt (utåt)* samsidigt, sednare vexelsidigt, äfvensom m. slag *in-nedåt (ut-nedåt)* Utg.—Utf. verkställes hastigt efter vexelräkn.: *Ett*! *Tu*! Inl. långsammare m. öfverarmarna bibehållna i lodrät, underarmarne i vågrät ställn.

10. St. b-utåtförn. (långsam, i sidvändn., höftf.) Utg.—Utf.: *V. (h.) ben utåt—för*! *Inåt—för!* o. s. v. + Inl. m. sidmotst. b-utåtförn. (långsam) *Fatta! V. (h.) höft—fäst*! *V. (h.) ben utåt—för*! o. s. v. Jfr Tabellernas användning om sammansättningar.

11. Famnst. 2-a-slagn.

1. Ben-rr.

2. Spänböj. vexel-kn-uppböjn. Utg.—Utf.: *V. (h.) knä uppåt—böj! Fötter byt om—ställ! tu!* Efter någon öfning begagnas blott räkning (*Ett! tu!*) till utf.

3. Häf-rr.

4. Kr.halfst. kn-strn. bakåt (bet. luck., höftf.) Utg.—Utf. efter knäts uppböjn.: *Knä bakåt—sträck! uppåt—böj! Fötter byt om—ställ!* o. s. v. Inl. m. sidmotkr.halfst. kn-strn. bakåt m. vexelsidigt höftf., andra handen stödd på redskapet. Utg.: *Fatta!* o. s. v. enl. samma grunder som i föreg. tabeller samma hvarf, hvarefter *Helt —om!* o. s. v. Omv. m. följande:
   St. vexel-kn-uppböjn. något påskyndad utan höftf. + Jfr användningen af Tab. 13.

5. Famnstupst. 2-pl-a-böjn. (:) (inl. m. utg). Efter indeln. till två: *Andra rotar—betäck! Första helt—om! Andra armar utåt—sträck! tu! Framåt—böj! Stöd—ställ!* Utf. inga bef.ord. Jfr Tab. 6. Rr. 5.

6. Mothelsitt. bakåtdragn. (:) (Utan bef.ord, pannf.).

7. Str-gr-st. vexelvridn. omv. m. str-gr-st. vexelsidböjn.

8. Ben-r:r. omv. m. långsam tågång efter ledarens vexelräkn. (sednare m. höftf.). *På tå—häf!* o. s. v. Inl. m. »lågmarsch» efter räkn., bålen lodrätt hvilande på det bakre mest böjda benet.

9. Halstr.utfallst. *(a)* a- o. b-skiftn. under bakre sidans »effacering», ansigtet framvridet (uppställn. enl. Tab. 4 Rr. 7) *V. (h.) arm uppåt, h. (v.) arm nedåt, v. (h.)—fallut! Vexla—ett! tu!* *) Inl. m. utfallst. *(a)* f-ombyte under effacering. Bef.ord lika med Tab. 4 Rr. 7.

10. Språng.

11. Famnbågst. 2-a-slagn. *Armar framför—böj! Bakåt—böj! Utåt—sträck!* o. s. v.

---

*) Eller: enl. G. R.: *Fötter byt om—ställ! och armar byt om—sträck! tu!* Jfr Tab:s användning. Jfr Tab. 7. b.

1. Ben-r:r.

2. Spänböj kn.uppböjn. o. strn. Utg,—Utf.: *V. (h.) knä uppåt—böj! Knä—sträck! Böj! Fötter byt om—ställ! tu!* Efter någon öfning begagnas blott räkning. *(Ett! tu! tre! fyr!)* till utf.

3. Häf-rr.

4. kr.halfst. kn-strn. bakåt Utg.—Utf.: — Omv. m. följande: St. vexel-kn-uppböjn., sedermera m. den förändring att fotspetsen tillika därunder »uppböjes» mot underbenet +

5. Famnutfallst. *(b)* 2-pl-a-böjn. (:) *Armar utåt, v. (h.) fot helt tillbaka—ställ! tu! Stöd—ställ!* Utf. utan bef.ord. Foten flyttas rätt bakåt i pilriktningen (bålens).

6. Kr.häng *) 2-b-deln utåt *(:)* af Rt. under motstånd af ett stöd, vid ribbstol eller dubbelbom, utan bef.ord för utf. Utg. ang. Inl. med Utg. samt utan Rg. och i mohn af behof m. kr-häng. vexel-kn-strn. o. s. v. Jfr Tab. 14.

7. Str.gr.st. vexel-vridn. omv. m. utfallst. *(a)* vridn. långsam i half sidvändn. åt h. (v.) (höftf. bet. luck.) *V. (h.)—Fallut! Till v. (h.)—vrid! Framåt—vrid! Ställning!*, hvarefter detsamma för motsatt sida. Omv. m. str.utfallst. *(a)* sidoböjn. med effacering **) *Armar uppåt, v. (h.)—fallut! tu! Till v. (h.)—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. Inl. m. stöd för den bakre fotens yttersida mot vägg o. d. Utg. ang.

8. Ben-r:r. Jfr Tab. 13 synnerligen Rr. 16, 17 o. f.

9. Str.gång.bågst. *(b)* 2-a-strn. m. f-vexl. *V. (h.) fot fram, armar uppåt—sträck! tu! Bakåt—böj! Vexling—ett! tu!* o. s. v. Inl. m. str.gång-bågst. *(b)* 2-a-strn. Bef.ord efter liknande grunder som föreg. Jfr Tab. 19 Nr. 12.

10. Språng.

11. Famngångbågst. *(b)* 2-a-slagn. *Armar framför—böj! V. (h.) fot framåt—ställ! Bakåt—böj! Utåt—sträck!* o. s. v.

---

*) Med sträckta knän (= Spjernhäng?) **) Den bakre sidans bortvridning kan dessförinnan angifvas m. särskildt bef.ord: *Till h. (v.)—vrid!*

1. Ben-rr.

2. Spänböj. 2-a-böjn. Utg.—Utf.: *Armar—böj*! *Sträck*! o. s. v.

3. Häf-rr.

4. Kr.halfst. kn-strn. framåt. Utg.—Utf.: *Knä—sträck*! *Böj*! o. s. v. Inl. m. motkr.halfst. kn-strn. (bet. luck., kedjestöd) m. »öfver axel stöd» († 6) eller handfattning enl. bef.orden *Första helt—om*! *Stöd—ställ*! *) o. s. v. Omv. m. följande: Tåst. vexel-kn-uppböjn. (Höftf.) till hastighet af 130—140, på stället. Utg.—Utf.: *På stället språng—marsch*! + Höftf. uteslutes vid tilltagande hastighet.

5. Famnvågvr-stödj. 2-pl-a-böjn. (:) Utg. ang., Utf. utan bef.-ord. Inl. m. str.vr.stödj. och str.vågvr.stödj. utgångsställningar. (Utg. ang.) den sednare m allt större nedfälln. af bålen och ökadt afstånd från redskapet till den stödande foten; den andra hvilande på 1:sta—3:dje ribban. Beckenet och midjan (föga svängd) slutligen vågräta nära golfvet, lägre än axlar, hfd, händer.

6. Kr.häng. 2-b-deln. (::) af 2:ne Rg. verkande utåt. Utg.—Utf. — omv. m. mothögbändst. bakåtfälln. **) m. någon böjn. af R. o. det stödande benet (höftf.) Utg. ang., Utf. *Bakåt—böj*! *Uppåt—sträck*! o. s. v.

7. Sidmotkorshalfst. ***) b-deln. (i sidvänd. vid ribbstol.) Utg.: *Armar uppåt—sträck*! *tu*! *Till v. (h.)—böj*! *Fatta*! (hvarvid det yttre benet tillika utåtföres). Utf.: m. vexelräkning af *Ett*! *tu*! (för yttre benets in- och utåtföring) — Omv. m. halfstr-sidfall. b-deln., handen stödd på marken eller sänkt bom. Utg. ang., Utf. m. räkn.

8. Ben-rr.

9. Häf-rr.

20. Språng.

11. Famnutfallst. *(b)* 2-a-slagn. *Armar framför—böj, v. (h.) fot helt tillbaka—ställ*! *Utåt—sträck*! o. s. v.

---

*) Eller: *Andra (Första) v. (h.) fot fram, kedja hand—stöd!*
) = Mothalfst. Bakåtfälln. *) = Sidspännst.

1. Bbn-rr.

2. Spänböj. handgång. Utg.—Utf.: *Handgång (nedåt)—ett! tu!* m. m. *Uppåt samma—ett! tu!* m. m. Kan m. skiljda fötter fritt (utan ledarens räkn.) stegras ända till likhet m. hvalfligg. ställn.

3. Häf-rr.

4. Kr.halfst. kn-utåtförn. Utg.—Utf.: *Knä utåt—för! Inåt—för!* Utföringen begränsas af ledmotståndet. . . . Omv. m.:
Tåst. vexel-kn-uppböjn., omv. m. den förändring att fotspetsen tillika uppböjes +

5. Str.vågvr-stödj. nign.: Utg. ang. Utf.: *Knä—böj! Sträck!* o. s. v. Inl. m. böj-vågvr-stödj. 2-a-strn., hvars utg. är med uppböjda armar. Utg. ang. Utf. m. vexelräkn.

6. Motstr.helfallsitt. 2-a-svängn., *Armar uppåt—sträck! tu! Bakåt—böj! Armsvängning—ett! tu! Uppåt—sträck!* o. s. v. Inl. m. N:o 7 o. f. Tab. 17. Jfr vidare Tab. 18 anm.

7. Handfäst sides hålln. (utan bef.ord). (inl. m. språng öfver dubbelbom) eller str-vänd-mothalfst. sidoböjn. *), hvartill särskildt bef.ord (efter *Armar uppåt—sträck!*) för utf. är: *Till v. (h.)—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. Det fästade benet m. sträckt knä. Omv. m. Tab. 21 Rr 7.

8. Ben-rr.

9. Häf-rr.

10. Språng.

11. Famnutfallst. *(a)* 2-a-slagn. (bet. luck.) *Halft h. (v.)—om! Till h. (v.)—vrid! Armar framför böj, v. (h.) bakåt—fallut! Utåt—sträck!* o. s. v. Vridningen obetydlig, ej större, än att skuldrornas tvärplan skär »fäktplanet» vinkelrätt. Efter någon öfning sammanslås vridningen m. utfallet, utan särskildt bef.ord.

---

*) = Str-sid-högbändst. Bakåt-R-fälln., eller Str-sidmothalfst. Sidböjn. eller Str.truppvändst. Sn.bakåtfälln.

1. Ben-rr.

2. Famngr-spänböj. tåhäfn.m. hand- o. nack-stöd (*indeln. till tre*, 2:dra och 3:dje utryckta) (::) Utg. ang. eller *Armar utåt, fötter till sida—ställ*! *Bakåt—böj*!, då stöden taga emot. Utf.: *På tå—häf*! *Nedåt—sänk*! (eller räkning) *Uppåt—sträck*! o. s. v.

3. Häf-rr.

4. Str.kr.halfst. utg. + o. sednare kn-strn. + Omv. m.: Tåst. vexel-kn-uppböjn. + omv. m. den förändring att förflyttn. framåt förenas därmed +

5. Str-våghalfst. nign. (omv. m. den förändring däraf, att händerna anläggas under bommen). Utg. ang., Utf.: *Knä—böj*! *Sträck*! Inl. m. Rr. 15 Tab. 13 o. m. våghalfst. nign. (höftf.) o. m. halfstr.våghalfst. nign.

6. Motstr-fallhalfst. 2-a-svängn. Den mothalfst. utg. ang. Derefter: *Armar uppåt—sträck*! *Bakåt—böj*! *Armsvängning—ett*! *tu*! o, s. v. *Uppåt—sträck*! *Fötter byt om—ställ*! *tu*! o. s. v. Inl. först m. utg., sedan m. mot-böj-fallhalfst. 2-a-strn. uppåt.

7. Handfäst. sides hålln. Jfr Tab. 11 Rr. 7.

8. Ben-rr.

9. Häf-rr.

10. Språng.

11. Famngående 2-a-slagn. (böjningen i 1:sta, slagningen i 3:dje tidmåttet, det mellersta »blindtempo»). *Med armslagning, framåt—marsch*! *Halt*! o. s. v. Inl. m. ledarens räkn. för hvarje steg — omv. m. famnvändgr.st. 2-a-slagn.

1. St. häfn. på tå (höftf.)
2. Slutst. häfn. på tå. (höftf.)
3. Gr.st. häfn. på tå (höftf.)
4. Gångst. *(a)* häfn. på tå (höftf.) Utg. enl. Tab. 1 Rr. 4.
5. Slutgångst. häfn. på tå (höftf.)
6. St. häfn. på tå o. 2-kn-böjn. (höftf.)
7. Gr.st. häfn. på tå o. 2-kn-böjn. (höftf.) *Fötter till sida—ställ!* *tu!* *På tå—häf!* *Knäna—böj!* o. s. v.
8. St. inl. till fria språng. Jfr språngschema Tab. 15.
9. Nigst. vexel-hfd-vridn. i fyra hastiga tidmått (m. o. utan höftf.) Utg.—Utf.: *Hufvudridning—ett!* . . . . *fyr!* († 7).
10. Gångst. (a och b) häfningar på tå (höftf.) i följd efter hvarje fotflyttning utåt el. framåt. Utf. (af flyttn. o. häfn.): räknas i fyra omgångar af fyra hastiga tidmått: *Ett!* . . . . *Fyr!* Samma göres äfven m. flyttn. bak-utåt el. bakåt. Efter mycken öfning kan manskapet räkna (tyst eller ljudligt) på bef.ordet *Kör!*

Anm. Dessutom tågång, jfr tab:s användn.

---

11. Gångst. *(a)* häfn. på tå o. kn-böjn. (höftf.) *V. (h.) fot utåt ställ!* *På tå—häf!* *H. (v.) knä—böj!* *Uppåt—sträck!* o. s. v. (jfr Tab. 6. b). Bakre knät böjes mest: till rät vinkel. Efter mera öfning kan begagnas ledarens räkning af de sex tidmåtten för fotflyttn. utåt (eller bak-utåt), häfn. på tå, nign., upprätn., nedsänkn., fotens flyttn. tillbaka. Ännu sednare manskapets räkn. (tyst) till samma rörelseföljd.
12. Utfallst. *(a)* häfn. på tå m. kn-böjn. (höftf.) Främre knäet böjes genom hälens lyftn. Utg. enl. Tab. 4 Rr 7; *V. (h.) Knä—böj!* *Sträck!* o. s. v. Begagnas ej före Tab. 7.
13. Slut-utfallst. häfn. på tå m. kn-böjn. (höftf.) Utg. jfr Tab. 5. *V. (h.) Knä—böj!* *Sträck!* o. s. v.
14. Sidmotspjernst. häfn. på tå o. kn-böjn. m. vexelsidigt höftf. Utg. ang. *På tå—häf!* *Knä—böj!* *Sträck!* *Ställning!* o. s. v. († 8) Det stödande benets knä något böjdt äfven i utg. innan större öfning är vunnen. + Inl. m. blott häfning på tå utan att dock räta knäet. +
15. Halfstr.sidmotvåghalfst. häfn. på tå o. kn-böjn. Jfr föreg.; anläggningen mycket lös. Utg. ang., + Göres äfven utan häfn. på tå. +

---

16. Tåstödj kn-böjn. fotspetsen stödd på golfvet, sednare m. höftf.
17. Vr-stödj. kn-böjn. (höftf.) två fotlängder från sänkt bom, ribbstol eller bänk.
18. Hälfäst. kn-böjn. (höftf.)
19. Räckspjernst. kn-böjn. *) +
20. Fallhögbändst. kn-böjn. (höftf. **)

Efter Höftfäste: Utg. ang. *Knä—böj! Sträck! Byt om—ställ! tu!* o. s. v.

---

21. Motst. vadspänn. + Utg. ang.
22. Motst. tå-häl-ömsn. Utg. Fatta!

Utf. m. vexelräkn. *Ett! tu!*

23. St. vexel-tå-lyft. (m. o. utan höftf., hastigheten 72 ungefär) *Kör! Halt!* ×
24. Str-gång-mot.st. r-böjn. framåt o. nedåt (tåspetsen uppstödd) *Armar uppåt, v. (h.) fot framåt—ställ! tu! Nedåt böj! o. s. v.* +

---

25. Motst. häfn. på tå o. 2-kn-böjn. till nigsitt. ställn. (vid bom, ribbstol ell. m. kedjestöd) Utg. *Fatta! (Stöd—ställ!,* om kedjestöd nyttjas); — Göres sednare utan stöd m. uppehåll under nedgången vid rät knävinkel, tills nytt bef.ord *(Sitt!)* angifver fortsättningen.
26. Mot-spjern-st. häfn. på tå o. kn-böjn. till rät knävinkel o. till nigsitt. ställn. (kedjestöd ***). Stöden ställa fram ena foten; jfr Tab. 10 Rr 4 +. Utg. ang. Jfr Tabellernas användning om bef.-orden för mera öfvade. Utf. m. uppehåll enl. föreg.
27. Tåhögsitt. b-intryckn. (:) Utan bef.ord. +

---

28. Str-gr.st. häfn. på tå o. 2-kn-böjn. *Fötter till sida, armar uppåt—sträck! På tå—häf!* o. s. v. +
29. Nigsitt. 2-a-strn. uppåt, utåt, framåt. + Bef.ord jfr Rr. 25.
30. Str.gr.nigst. 2-a-uppstrn. *Fötter till sida, armar uppåt—sträck! På tå—häf! Knäna—böj! Armsträckning—ett! tu!* I 1:sta tidmåttet böjas armarna, i det andra sträckas de åter uppåt. +

Anm. Dessutom kan efter någon öfning höftf. utbytas mot nackf. för Rr. 6, 7, 17.

---

*) Balansst. nign. **) Motfallhalfst. nign. ***) Balansst. nign. (:)

1. Underhäng. m. jemn (liksidig) fattn.(*) 2. Mothäng. 3. Frånhäng.	*(a.)* hålln. (utg.) *(b.)* 2-a-böjn.	Om bef.ord jfr tabellernas användning.

4. Underhäng. vågrät 2-a-gång. (eller något lutande) Hfd bibehålles midt under bommen.
5. Underhäng. vågrät 2-a-gång m. hfd:s vexelsidiga flyttning.
6. Lodhäng lodrät 2-a-gång mellan två linor el. lutande stänger.
7. Motkr-häng. 2-a-böjn.
8. Kr-underhäng. vågrät 2-a-gång. (hfd. midt under bommen.)
9. Häng. omslagsgång.

---

10. Kr-häng utg. (hålln. **). ledvis. Inl. utan uppböjda knän.
11. . . . . . vexel-kn-strn. (ribbstol eller dubbelbom).
12. . . . . . 2-kn-strn.
13. . . . . . 2-b-deln. (m. sträckta ben).
14. Frånhäng. öfverkastn. baklänges (= »flå katt» öfver redskapet). Göres sednare från mothäng. utg.

---

15. Fallhäng. utg. ledvis. *(Ställ! Ställning!)*
16. . . . . . 2-a-böjn.
17. Båghäng utg. *(Ställ! Ställning!)*, häldst på bom.
18. . . . . . 2-a-böjn.
19. Fallhäng. b-nedtryckn. (:)
20. Simhäng. 2-b-deln, (: : : :)
21. Mothäng. 2-f-nedtryckn. (:) Inl. m. framligg. 2-kn-uppböjn. (: :) utan bef.ord.

---

22. Våghäng. (vipphäng.) slagäntr. i början efter vexelräkn.
23. Lodhäng. (o. a.) äntringar.
24. Stegsitt (o. a.) slingringar.
25. Stuphäng. (o. a.) krängningar (Inl. m. Rr. 1, 4, 11, 14, 21) m. nackstöd i början.
26. Våghäng. (o. a.) omslag. (intet bef.ord).

Anm. Bland Våghäng. Rr. införes äfven »uppsittning» m. två slag.

---

27. Str-fallsitt. 2-a-böjn. (: :)
28. Str-våghalfst. 2-a-böjn. (: :)

---

*) = Jemnhäng. **) = Häng. 2-Kn-uppböjn.

15.

1. St. inl. till fria språng, i början m. höftf..
   a. m. ledarens räkn. *Ett! - - Fyr!*
   b. m. manskapets räkn. *Kör!* enl. hastighet af 80—110.

2. St. fritt språng på stället, framåt, m. vändn. 90 °, eller åt sidan.
   a. m. lösa armar (inl. m. höftf., på stället)
   b. m. utåtkastn. af armarna. på stället
   c. m. utåtkastn. af armar och ben
   } Samlad enkel sats. *Ett! - - Fem!*

3. St. fritt språng m. ett (två, tre) ansteg framåt, d. ä. *delad* sats.
   a. m. ledarens räkn. *Ett! - - Fyr! (Ett! - - Fem!, Ett! - - Sex!)* Öfvas kort; så snart som möjligt öfvergå till b.
   b. m. manskapets räkn. (ljudligt eller tyst) af de två (tre, fyra) första tidmåtten
   c. Lika b, men m. vändn. åt sista stegets sida
   d. lika b, men i djup (högst knähöjd)
   } *Spring!*, hvarefter ledaren räknar blott de två sista tidmåtten (uppstrn. o. nedsänkn.).

4. St. fritt djupsprång m. ena fotens föregående afföring framåt (högst knähöjd) *Ett! - - Fyr!* Öfvas kort.

5. Anspr. fritt språng (m. springmärke för ett kort anlopp).
   a. Framåt i längd (höjd)
   b. I längd m. vändn.
   c. I längd o. djup från lutplan
   } *Spring! Nästa—spring!* o. s. v.

6. St. fritt språng m. omedelbar sammandragning i hastigaste följd af tvänne tidmått *).
   a. Lika Rr. 2. a. men tidmåtten tu-tre (knäböjn., upp- o. nedspång) sammandragas, ledarens räkn. Öfvas kort.
   b. Lika Rr. 2. a., men tidmåtten tre-fyr (uppsprång, nedsprång o. knästräckn.) sammandragas såsom till att samla en *dubbel* sats, ledarens räkn. Öfvas kort.
   c. Lika Rr. 3, men m. sammandragn. af språng och knästräckn. Efter någon öfning räknar manskapet alla tidmåtten (utom det sista), hvartill orden: *Spring! Ställning!* Slutligen göres (m. vändn. enl. 3. c.) sträckningen så hastitg, att nytt språng deraf uppstår m. återvändn. till »fronten».

---

*] = ”Förberedning till samlad sats” (dubbel). G. R. 417, Kom. tab. III. Rörelsernas hastiga sammandragning kan här uttryckas (härmas) antingen genom att sammandraga två räkneord [tu-tre!] [tre-fyr!], eller genom att begagna *ett enda* räkneord såsom ersats för *tvänne sammandragna*, så att räkneordens hela antal minskas med *ett*. Detta sista förfarande eger vissa fördelar till skiljande från de första bundna sprången [† 9].

7. Motst. inl. till bundna språng (ledvis, uppställn. på helt afstånd frånbommen). *Sitt upp—ett-tû! tre-fyr!* (+ 10) *fem! sex!*

8. Sidmotst. inl. till bundna språng (helt afstånd från bom). Bef.ord lika föreg. Stark aftryckning m. främre handen i nedsprånget till vinnande af vinkelrät ställning mot redskapet på samma afstånd; andra handen fast qvarliggande.

9. Sidmotst. uppsittn. till gr.sits (häst, gröfre bom eller »bomputa»). *Sittupp—ett-tu! tre!* *) *Sitt af—ett-tû! tre! fyr!*

10. Motst. inl. till öfversl.(bom, på led). *Sitt upp—ett-tû! tre-fyr!* **) *fem! sex!* Sednare vid tilltagande sänkning aflägges satsen.

11. Gångst. inl. till bundna språng (häst, eller bom på led) m. ett ansteg. Bef.ord lika Nr. 7, men i början delande steget *(ett!)* nog från satsen *(tu!)*

12. Gångst. mellansprång (»echappée») (bom med sadel, eller häst). *Spring!* Inl. m. sönderdelning skiljande uppsprånget på händerna från fötternas långsammare genomföring.

13. . . . . Uppsittn. till gr.sits (häst eller bomputa). *Spring! Sitt af!* (nedsprånget till motsatta sidan).

14. . . . . Öfversprång (»sidosprång», »pommée») m. åtvändn. (bom) *Spring!* Inl. utan steg så lågt, att nedsprångets slutställn. (m. böjda knän) nödgar stödhanden att släppa redskapet. Jfr tab. användning.

15. . . . . Gr.språng (på länd). *Spring! Sitt af!*

(12–15:) med ett, högst tre ansteg.

16. Upprepning af Nr. 12 och 14, men m. märke för anloppets ökade längd. (Ökade höjder för språng å bom, ökad längd för mellansprång genom sadel). *Spring!*

Anm.: Dessutom kan stundom begagnas djupspräng från häng. ställn. ledvis på bom eller lodlinor, hvilka hållas i lutande ställn. af biträden.

---

*] Eller *Sitt i sadeln — tre!*

**] *Tre* utmärker egentligen *händernas omvändning* [för nybörjare] och *fyr* öfverslaget; men äfven om handvändningen göres under sjelfva uppsittningen fordrar likväl sjelfva öfverslaget (tre-fyr) fortfarande ett något utdraget [af tvänne "halftempo" sammansatt] tidmått.

1. SPÄNBÖJ. B-UPPBÖJN. O. HÄFN. PÅ TÅ. Utg.—Utf.: *V. (h.) ben uppåt—böj! På tå—häf! Nedåt—sänk! Samma—ett! tu!* o. s. v. Benet lyftes ej högre än till vågrätt plan, utan att böja knäet. Inl. m. blott uppböjningen.

2. SN.SPÄNBÖJ. B-UPPBÖJN. O. HÄFN. PÅ TÅ. Ena handen fattar en ribba lägre än den andra. Bef.ord lika föreg. Inl. m. Tab. 11 Rr. 2, hvilken den ej må föregå.

3. SN.SPÄNBÖJ. B-UPPBÖJN. O. 2-A-BÖJN. Utg., — Utf: *Armar—böj! Sträck!* o. s. v. († 11).

---

4. GR.SPÄNBÖJ. HÄFN. PÅ TÅ (:) m. fast stöd af Rg. om handen (utan klämning) till Rt:s uppbärande (indeln. till två, sidvändn. eller bet. rot. e. a.) *Första (andra) armar uppåt, fötter till sida —ställ! Bakåt böj och stöd—ställ.* Utf. enl. Tab. 7.

5. SPÄNBÖJ. KN-UPPBÖJN. O. STRN. (:) Utg. — Utf. jfr Tab. 9.

6. SPÄNBÖJ. B-UPPBÖJN. O. HÄFN. PÅ TÅ (:) Utg. — Utf. —

7. GR-SPÄNBÖJ-NACKSTÖDJ. HÄFN. PÅ TÅ (:) (nackf.). *Första (andra) fötter till sida, nacke—fäst! Bakåt böj och stöd—ställ!* o. s. v. Stöden anläggas mot armbågarne till uppbärande.

Anm. Dessutom kunna de i Tab. 6 och 8 hvarfvet 2 anförda Rr verkställas likaledes utan redskap.

---

8. SPÄNBÖJ. B-NEDTRYCKN. (:) 9. SPÄNBÖJ. KN-NEDTRYCKN. (: :) († 12). 10. SPÄNBÖJ. B-UPPDRAGN. (:) 11. SPÄNBÖJ. 2-A-BÖJN. O. SPETS-LUT. R-RESN. (: :) († 13). anläggn. under den sista delen af Rr längs Hfd. Hals o. R. m. hand o. underarm (af båda stöden) samt på underlifvet m. andra handen.	Utan bef.-ord.

12. Str.stödst. bakåt-r-böjn. vid bom (jfr tab. 6) eller sednare m. kedjestöd. *Indelning till—två! Första (andra) stöd—ställ!* [*]) *Andra (första) armar uppåt—sträck! Bakåt—böj!* o. s. v. *Stöd och utgångsställning byt om—ställ! tu!* o. s. v. Om utf. i denna ställn. af *hastig* A-strn. jfr tab. 20 Rr. 7.

13. Str.stödbågst. 2-a-nedtryckn. (:) vid bom. Göres äfven m. ena foten upplyftad (str.stödbågspjernst. 2-a-nedtryckn.) svagt utåtvriden.

14. Str.gångbågst. (b) 2-a-nedtryckn. (:)

15. Motstr.båghalfst. 2-a-nedtryckn. (:) [**]).

(13–15: Inga bef.-ord.)

---

*] Eller enl. G. R. *Första (andra) v. (h.) fot tillbaka, kedja länd—stöd!* Efter någon vunnen vana är *Stöd—ställ!* tillräckligt för både Rt o. Rg till att intaga utg.

**] = Motstr.båghögbändst. 2-A-nedtryckn.

1. Räckst. 2-a-svängn. *Armar framåt—sträck! tu! Armsvängning—ett! tu!* (inl. långsamt).

2. Str.gr.st. r-böjn. framåt.

3. Böjframbågligg. 2-a-utåt-strn. långsamt

4. Böjframbågligg. 2-a-uppstrn. på plint eller ledvis tvertöfver en låg bänk; fotspetsarna slutna, stödda på golfvet m. eller *utan* hälstöd af biträden.

5. Famnbågframligg. 2-a-slagn.

(3–5:) Utg. utan bef.ord. Utf. m. vexelräkning.

6. Famnstupgr.st. 2-a-utåt-strn. *Armar utåt—sträck! tu! Framåt—böj! Armsträckning—ett! tu!* o. s. v. Inl. först m. utg., sedan m. långsamt utf.

7. Stupräck.gr.st. 2-a-svängn. Bef.ord enl. ofvan angifna grunder.

8. Famnstupgr.st. 2-a-deln.(långsamt) till Str.stup.gr.st. ställn. Utg. — Utf. m. vexelräkn.: *Ett! Tu!*

9. Stupböjst. 2-a-strn. uppåt. *Armar uppåt—böj! Framåt—böj! Armsträckning—ett! tu!*

10. Böjvågtåstödj. 2-a-strn. uppåt. (Tåspetsen stödd mot golfvet.) Utg. ang. m. mindre öfvade (m. öfvade: *Utgångsställning—ställ!*) Utf. — Begagnas ej före 8:de tab.. om dubbel-Rr bibehållas. Jfr tabellens användning.

11. Str.utfallst. *(a)* 2-a-strn. uppåt. *Halft v. (h.)—om! Till h. (v.)—vrid! Armar uppåt sträck, h. (v.) bakåt—fallut! tu! Armsträckning—ett! tu!* Vridningen ej större än, att skuldrornas tvärplan skär »fäktplanet» vinkelrätt.

12. Str.vågvr.stödj. framåt-böjn. (långsamt). Utg. ang., Utf. *Framåt—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. Den bakre foten på 3:dje—4:de ribban, d. ä. högre än i Tab. 10, 11 Rr 5.

13. Räcktrappstupst. 2-a-svängn. Utgångsställning—ställ: Utf. — Det uppstödda benet sträckt.

14. Famnutfallst. (*b*) 2-a-deln. m. tyngder (långsam) Foten flyttas rätt bakåt i bålens pilrigtning. } Utg. ang.

15. Famnstupst. 2-a-deln. m. tyngder (långsam)

16. Str-utfallst. (*a*) 2-a-sträckn. m. gevär (långsam) } Utf. m. räkn.

17. Str.fallsitt. 2-pl-a-böjn. (lågt sittande) (:)

18. Räckmotfällkn.st. 2-pl-a-böjn- (fötterna stödda under nedersta ribban) (:) } Utan bef.ord.

Anm. För öfrigt kunna följande R:r nyttjas i de efterskrifna ställningarna (synnerligen om dubbel-Rr undvikas), hvaribland den famnstupst. ställningen kan föregå de öfriga.

2-a-svängn.	Str.utfallst. (a)	Str.vågtåstödj.,	Str.vågvs.stödj
2-a-str. uppåt.	Str.utfallst. (b)	— —	— —
2-a-deln. utan tyngd.	Str.utfallst. (a)		— --
2-a-slagn.	Famnstupst.		

1. SPÄNST. KN-UPPBÖJN. O. STRN. framåt (fotspetsen svagt utvriden) Utg. ang. Utf. *V. (h.) knä uppåt—böj! Knä—sträck! Böj! Fötter byt om—ställ! tu!* o. s. v.

2. STR.LIGG. 2-B-UPPLYFTN. Grundställn. intages utan bef.ord. Utf. m. långsam vexelräkn. Göres äfven m. nackf.

3. KN.GR.ST. BAKÅTFÄLLN. (fotspetsarna stödda) Utg. ang. Utf.: *Höfter—fäst! Bakåt—böj! Uppåt—sträck!* o. s. v. Rr. göres mest i knäna.

4. BÖJ.KN.GR.FALLST. 2-A-STRN. uppåt. *Armar uppåt—böj! Bakåt—böj! Armsträckning—ett! tu!* o. s. v.

5. STR.HALFKN.ST. BAKÅTFÄLLN. m. ena foten ställd framåt. Utg. o. utf. enl. samma grunder som Rr. 3.

6. SPRÅNGSITT. BAKÅTDRAGN. (:) (pannf.) utan bef.ord († 14)

7. STR.HELFALLSITT. 2-A-NEDTRYCKN. (:) (långsam) utan bef.ord.

Anm. Jfr dessutom Tab. 13 Rr. 14, 19 o. 20, Tab. 17. Rr. 17.

---

8. STUPFALL. HFD.VRIDN. i fyra tidmått efter räkn. Utg. ang., om led begagnas.

9. STUPFALL. B-NEDTRYCKN. (:) Utg. — Utf. utan bef.ord.

10. STUPFALL. NACKRESN. (: :) Utg. — Utf. utan bef.ord. Inl. m. ST. AKT. HFD-BÖJN. (:) utan bef.ord.

11. VÅGFALL. NACKRESN. (:) fötterna på bom, bänk ell. ribba. Bef.-ord enl. föreg. grunder.

12. SPETS.STUPFALL. NACKRESN. (:) Bef.ord jfr föreg. . . . Eller utg. ensamt, stegrad genom gång m. fötterna högre uppföre; jfr tabellens användning § 5.

13. Hvalfstupst. utg. Endast med öfvade lämpar sig ang. ledvis.

---

14. Spän.bågspjernst. b-strn. Utg. ang. Utf.: *V. (h.) knä uppåt —böj! Knä—sträck! Böj!* o. s. v.

15. Spän.bågspjernst. nign. Utg. — Utf. i början lika föreg., hvarefter *Nig! Sträck!* o. s. v.

Anm. Dessutom kan sednare i Tab. 10, 11, 12 *efter* 6:te hvarfvet *tilläggas:* Förflyttn. m. Vexel-B-uppböjn. till spjernställn., enl. ledarens räkn. eller i hastigheten 40. Jfr Tab. 12 Rr. 4. Kan inledas på stället m. stöd på bom o. d.

1. SLUTGÅNGST. VRIDN. (höftf.) *Höfter fäst o. fötter—slut! V. (h.) fot framåt—ställ! Till v. (h.)—vrid! Framåt—vrid!* o. s. v. *Fötter byt om—ställ! tu!* o. s. v. Göres sednare m. nackf. *Nacke—fäst o. fötter—slut!* o. s. v. Nackfästet öfvas särskildt, innan det förbindes m. vridningen.

2. HALFSTR.SLUTGÅNGST. SIDOBÖJN. Utg. —; Utf. —.

3. STR.STÖDGÅNGST. (*b*) SIDOBÖJN. vid bom. Utg. ang.,; Utf. —. Sednare samma Rr. m. kedjestöd. *Indelning till—två! Andra (första) v. (h,)—om! V. (h.) fot framåt—ställ! Armar uppåt —sträck! Första (andra) stöd—ställ! Andra (första) till v. (h.)—böj! Uppåt—sträck! Ställning! Helt—om!* o. s. v. Jfr Tab. 6 hvarfvet 2. o. Tab. 16 Rr. 12.

4. STÖDGÅNGST. (*b*) SIDOBÖJN. (:) m. vexelsidigt höftf. o. nackf. Utan bef.ord. Kan följas omedelbarligen af STÖDGR.ST. BAKÅTDRAGN.. (:) (pannf.) Inga bef.ord.

5. VÄNDST. SIDOBÖJN. (nackf. *). Begagnas ej före tab. 6 b. Om bef.orden jfr sammastädes Rr. 10.

6. STR.GR.VÄNDST. 2-A-STRN. *Fötter till sida, armar uppåt—sträck! Till v. (h.)—vrid! Armsträckning—ett! tu!* o. s. v. Begagnas ej före Tab. 8; verkställes äfven utan skiljda fötter.

7. STR.GR.ST. KASTVRIDN. i två hastiga tidmått; omv. m. STR.GR.ST. KASTBÖJN. Utg. —, Utf. för båda m. vexelräkn.: *Vridning—ett! tu!* o. s. v. Begagnas ej före Tab. 9.

8. HALFSTR.VÅGSIDFALL. B-DELN. m. ena fotens insida stödd på bänk eller bom. Utg. ang., Utf. m. vexelräkning. Begagnas ej före Tab. 11.
9. HÖG-GR-SITT. PL.VRIDN. (: : :) m. fästade fötter, på bom, bänk eller trähäst, o. i mohn däraf olika antal af stöd till fästandet. Utan bef.ord.
10. STR.VÄNDST. R-BÖJN. bakåt och framåt, böjningen i den fotens rigtning (lodplan), hvaråt vridningen skett.

---

*] = St. vridn. till v. (h.) o. Böjn. till v. (h.)

11. Str.vändbågst. 2-a-strn. *Armar uppåt—sträck! tu! Till v. (h.)—vrid! Bakåt—böj! Armsträckning—ett! tu! Uppåt—sträck!* o. s. v.

12. Halffamn-halfräckgr.st. kastvridn. under handvridn., m. slag inåt o. utåt. Utg. — Utf. efter vexelräkn.: *Ett! Tu!* Inl. först m. Halffamn-halfräckst. handvridn. m. slag: sednare m. samma Rr. under skiftning af armarnas rigtning. Jfr Tab. 7 b.

Anm.: Dessutom kunna under öfningen af Tab. 9—12 begagnas till vexelbruk i mohn af utrymme och lägenhet: Hjulning, Språng, mellan och öfver dubbelbom, Anspr. »Stafsprång», Jemnväg. Öfversprång med stöd på bom o. gevär. o. a. vexelsidiga språng omedelbarligen anslutande sig till »språnghvarfvet», hvilket då föregår hvarfven 8 o. 9. Jfr användningen af Tab. 20 om förfarandet vid språngens ökande. Delar af följande sammansättning kunna efter Rr. 6 begagnas, m. uppställn. i half sidovändn. så att v. (h.) foten flyttas »i roten» vinkelrätt mot ledet:
Str.v.gånget *(a)* Till h. vridn. o. till h. böjn. (Jfr Tab. 8 o. 9. om effacering. *)
. . . . Till v. vridn. och till v. böjn.
. . . . Till v. vridn. o. bakåtböjn. (Jfr Tab. 17 Rr 11.)

---

*) = Str.gångst. Sn.bakåtböjn.

20.

1. Böjst. 2-a-strn. utåt långsam s.s. andnings-Rr. Utf. efter vexelräkn. *Jfr Tab. 17 Rr. 3.*

2. St. 2-a-utåt lyftn- utåt-uppåt i tvärplanet m. tåhäfn.

3. St. 2-a-rundning »trattformigt» uppåt, bakåt, nedåt o. s. v.

(2–3:) Rhytmen angifves utan bef.ord m. förevisning af läraren i början.

4. Famngr-st. kastvridn. i tvänne hastiga tidmått m. mellansatta »blindtempi». Utg.—Utf.: enligt vexelräkn. m. tillräcklig mellantid för blindtempo.

5. Häfst. br.spänn. und. häfn. på tå, mellan stänger (:) utan bef.ord.

6. St. br.spänn. m. höftf. (:) und. häfn. på tå. Anläggn. på R:ts armbågar (bet. rot. Bef.ord för stödet: Stöd—ställ! Derefter vexelräkn. *Ett! tu!* († 15).

7. Stödstr.gr.bågst. 2-a-strn. långsam, i mohn af öfning småningom öfvergående till följande (vid bom), jfr Tab. 6, Utg.—Utf.

8. Hvalfgr.st. 2-a-strn. långsamt, vid bom, böjda knän så, att stödet sker mot *nedre* länd-delen.

9. Str.fallsitt. 2-a-böjn. (::)

10. Str.våghalfst. 2-a-böjn. (::) m. fotstöd.

(9–10:) Jfr de båda sista Rr. Tab. 14.

1. Sidmotst. inl. till bundna språng. Handen qvarhålles på »bakbågen», m. fast grepp under och efter nedsprånget.

2. Sidmotst. uppsittn. till gr.sits

3. Gångst. inl. till bundna språng m. ett ansteg.

Hästen sadlad stillastående. Bef.-ord enl. Tab. 15 R:r 8, 9, 11. Jfr i öfrigt båda tabellernas (15, 21) användning, om nedsprånget.

4. Gångst. uppsittn. till gr.sits m. ett (två, tre) ansteg. Göres äfven m. vändn. i nedsprånget genom yttre handens starkare aftryckning.

5. Gångst. öfversprång (m. åtvändn.) ett—tre ansteg. Handen qvarhåller fast »frambågen.»

Hästen stillastående. Bef.ord enl. Tab. 15 R:r 13, 14. Jfr tabellens användn.

6. Jemväg. vexel-handlyftn. *omv. m.* gr.sitt. krupphäfn. o. saxning. allt enl. räkn. Hästen stillastående. Inl. m. de utg., som tillhöra Tab. 18 Rr. 8—13.

7. Löpande upprepning af rr 1 från inre sidan (volten), hvarefter Rt försöker att i denna ställning bibehålla sig (hfd upprätt, länden insvängd, benen sträckta), till dess att han tröttnar, då bef.-ordet *För af—ett-tû!* tillkännagifver nedsprånget. Hästen löpande; satsen göres invid (ej bakom) främre bågen.

8. löpahde upprepning af rr. 2 från inre sidan, sednare den yttre.

9. Löpande upp-, af-, o. öfversprång från olika sidor m. bibehållen fattning af båda händer om frambågen. Upp (upp- och af, upp och öfver. af och upp. af och öfver, öfver och öfver)—ett-tu!

Anm.: Dessutom begagnas öfning att löpa jemt m. hästen (handen på bakbågen), vexelvis m. Rr. 4—6.

Tabellernas användning.

1). De för blifvande lärares kroppsöfning vid Central-institutet begagnade rörelse-schemata utgifvas i ändamål, att sålunda bereda dessa lärjungar en lättare öfversigt af denna del af deras undervisning. De förutsätta *ingen* föregående öfning i gymnastik; emedan sådana fall ännu inträffa på grund af fritagelse under hela skoläldern eller en del deraf.

De 12 första tabellerne äro de egentliga rörelsebehandlingarna (hufvudtabeller), ämnade att begagnas i den anförda ordningen. De fem första äro uppställda efter motsvarande tabeller i Gymn. Regl. af 1836, med de något förändrade namn, som sedan flera år vid Central-institutet brukas († 16). Läraren öfvergår från en behandling till följande, då alla deltagare kunna rätt utföra de tillhörande öfningarna, efter enhvars olika förmåga. Läraren må dock ega att vid behof återgå till en föregående behandling. Hvarje redan genomgången hufvudtabell kan upprepas åtminstone en gång i hvarje tredje månad. Ehuru de fem första behandlingarne innehålla mycket lätta rörelser (inledningstabeller); böra de *tillsammans* upptaga åtminstone 10 dagöfningar, den första ej mera än två dagar. Då lärotiden är bestämd att räcka tvänne år, böra de flesta behandlingar kunna medhinnas. Uppvisning bör innehålla någon af de sednare behandlingarna efter lärarens eget omdöme. Om begagnandet af alla följande tabeller (13—20) genom deras inpassande i dessa tolf behandlingar skall nedan närmare redogöras. Angående lärjungarnas öfning att undervisa (»instruera och kommendera, † 17) andra erinras hvad Institutets stadga anbefaller i detta hänseende. De flesta R:r öfvas *på led* af minst 5—6 man, om ej hinder möta i särskilda fall, såsom vid några få dubbel-R:r, vissa språng och vissa häf-R:r o. s. v. Vid de flesta fria R:r begagnas vanligen sidovändning d. ä. flanqueställning (för vissa *half* sidovändning) med eller utan luckbetäckning efter behof af ut-

rymme; mindre ofta behöfves helt afstånd († 18) eller djupare luckbetäckn. af *två* steg, framåt eller bakåt, rotebetäckn. o. s. v. Jfr Tab. 4, 5, 6 m. fl. († 19). Då olika uppställningssätt stundom kunna begagnas för samma R:r, åligger det lärjungarna, att lära iakttaga, huru rum och tillräcklig öfversigt må vinnas, hvilket vanligen är ganska enkelt. Till öfning i hvad ofvan anföres åligger lärjungarna, att under lärokursans sednare år deltaga i skolungdomens undervisning enligt Kongl. Stadgan för Institutet.

2). Angående bruket af de s. k. kommando- eller befallningsorden plägar följande märkas i allmänhet, med hänseende till öfriga föreskrifter vid undervisningen: Bef.orden böra begagnas med måtta, och ej vara öfverflödiga († 20) till antal, synnerligen vid dubbel-R:r († 21 *) m. m. d.; och i allmänhet höra egentliga bef.ord blott till de R:r, som verkställas *ledvis,* ehuru vissa R:r, såsom åtskilliga bundna språng m. m. ofta fordra dylik ledning. äfven då de göras *enskildt.* Mest förekommer »vexelräkning» (Ett! Tu!) af blott *två* tidmått (tempo), mindre ofta flera tidmått. Äfven långsamma R:r kunna ledas med lämplig räkning, i stället att upprepa bef.ord († 22). Vissa R:r äro deremot, ehuru lämpliga att utföras på led, alldeles oförenliga med egentliga bef.ord, såsom utg. till Kn-st. R:r och till Nackstödj. R:r äfvensom till svårare jemvigts-R:r i allmänhet o. s. v. Derför må följande iakttagas vid dessa uttryck: Till undvikande af onödiga upprepningar i tabellerna af alldeles lika bef.ord (som redan förekommit i någon föregående tabell) anföras sådana i allmänhet endast *en gång,* nemligen för utg. och utf., eller blott för endera o. s. v. **); likasom den *räkning,* hvilken begagnas († 23) vid rörelsers upprepande, ej särskildt anföres. Då *annars* intet bef.ord anföres, (såsom vid många dubbel-R:r, eller vid sådana R:r, som vanligen verkställas *enskildt* d. ä. ej *på led)*; betyder denna uteslutning, att i allmänhet lämpar sig

*] Utmärkta med tecknet (:), antalet af colon motsvarande rörelsegifvarnes († 24). Till egentliga dubbel-R:r räknas här ej sådana fall, som Tab. 12 R:r 7, Tab. 14 R:r 25, Tab. 18 R:r 13, vissa bundna språng o. d., hvarunder den oöfvade eller svagare kan behöfva ett tillfälligt biträde o. s. v.

**] Utg.— betyder således att bef.orden redan förut äro anförda för samma utg. Jfr Tab. 7 R:r 7 o. f.

rörelsen ej till att ledas genom sådana strängt rhytmiska uttryck; d. ä. den verkställes *utan* bestämda bef.ord. Vissa rörelser sakna således bef.ord för *utg.*, andra för *utf.* I sednare fallet kan, sedan utg. är intagen, ordet »Kör!» begagnas för att börja rörelsen, (d. ä. sjelfva utf.), eller ordet »Börja!», om den fordrar långsamhet. Jfr Tab. 6 R:r 5. Hvarje utf. förutsättes *upprepadt* ett lämpligt antal af gånger. Jfr nedan.

Uttrycket »ang» (förkortning af *angifves)* för utg:s intagande *på led,* utmärker, att detta ej må nödvändigt ske mycket hastigt med starkt utpräglad liktidighet af ledet, såsom vid ett egentligt bef.ord, bestående af särskildt lystringsord och kort skarpt verkställighetsord. Detta förhållande *angifves* derför utan skärpa med ordet »Ställ!» eller annat lämpligt uttryck (såsom »Färdiga!» o. d., † 25), som läraren må bestämma. Orden »Utgångsställning—Ställ!» bemärka deremot, att intagande af utg. må ske hastigt och bestämdt, ehuru något särskildt bef.ord *ej finnes* och ej behöfves för den öfning, som förestår. Likaså märkes, att ordet »Vexla» (eller »Byt om») m. tillhörande *räkning* betyder, att utf. ej eger något antaget särskildt bef.ord, och ej behöfver dylikt. I sådana fall med vexelsidiga R:r börjas alltid m. *venster* hand, fot, sida o. s. v., utan särskild tillsägelse derom. Det behöfver knappt erinras, att stående *grundställn.* m. fl. eger intet annat bef.ord än det öfliga »Gif akt!», äfvenså sitt. grundställn. eller kn.st. grundställn. o. a., jfr Tab. 6 R:r 6, Tab. 18 R:r 4.

3). Dessutom märkes för öfningar på led följande om dessa s. k. »kollektiva» eller *gemensamma* bef.ord: Hvarje ställning, hvars intagande (i *ett* tidmått) fordrar särskildt lystringsord och hastigt verkställighetsord för öfvade, *kan* dock äfven anbefallas m. blott uttrycket »Utgångsställning—ställ!», en fördel, som för sin korthet bör användas, då ställningen är svår, mycket ansträngande, eller mycket sammansatt, och manskapet redan känner öfningens hela förlopp. Likaså *kan* hvarje bestämdt tidmätigt (»tempomessigt») utf. anbefallas blott m. uttrycket »Vexla—ett! tu!» . . . Likaså kan *hvarje* ställning återgå till motsvarande grundställning (stående, sittande, knälande) på bef.-ordet »Ställning!» Likaså kunna alla anläggningar med handen (»stöd») till dub-

belrörelsers verkställande anbefallas med uttrycket »Stöd—ställ!», (i stället för särskildt bef.ord), om de efter någon öfning kunna utan onödig svårighet anbringas hastigt och bestämdt *) († 26). Jfr nedan om »temporäkningens» afläggande.

4). Rörande hufvudtabellernas särskilda »hvarf» märkes, att den anförda ordningen må i allmänhet följas fullständigt. Om likväl stundom icke alla hvarfven medhinnas, må för Tab. 6—12 häldst uteslutas R:r 4 eller både denna R:r och R:r 5 samt det *sednare* hvarfvet af Häf-R:r., äfvensom sprången må minskas, om så behöfves. Om manskapet är nog talrikt och olika öfvadt för att med skäl (i de flesta hvarf) bilda två eller högst tre afdelningar, må dessa öfvas skiftesvis *efter olika tabeller,* så att den ena afdelningen rastar några ögonblick hvarf-vis, under den andras öfning. Detta hindrar dock ej, att för de flesta fria R:r. både i dessa tabeller och i de följande (jfr Tab. 13. 15 m. fl.) må alla afdelningar öfvas gemensamt; *då ingenderas rätta stegringsföljd åsidosättes* genom att bruka sådana Rr, som för en mindre öfvad afdelning äro för svåra, eller som för en mera öfvad afdelning redan äro begagnade längre än tjenligt är o. s. v. Till den ändan kunna (i Tab. 6—12) hvarfven 6 o 7 byta ordning för endera afdelningen. Dylikt ombyte kan äfven ske mellan hvarfven 1 o. 2 eller 5 och 6, och jemväl i Tab. 6, 7 mellan hvarfven 2 o. 6; om sådan ändring är *nödvändig* för att vinna utrymme och redskap. Jfr Tab. 19 anm. samt vidare nedan. Om manskapet är talrikt, måste för Tab. 6 R:r. 5 i början några skickligare öfvas först till biträden såsom Rg. vid denna öfning **). Stegringsföljden mellan tabellerna rättas till en del äfven efter de biträdande rörelsegifvarnas eller s. k. stödens egen öfning († 28). Om Tab. 6 b. o. 7 b. jfr nedan.

---

*] Alla hvilande (fasta) stöd verkställda med Rt:s egen hand kunna anbefallas m. ordet Fatta! Den jemförelsevis större frihet, som i vissa fall utmärker gymnastik, verkar således, att vissa R:r utan fel kunna anbefallas på mera än ett sätt. Jfr Tab. 13 Rr. 22. hvarpå tre olika bef.ord passa, neml. Stöd—ställ! Utgångsställning—ställ! († 27) och Fatta!

**] Den, som vill begagna dessa tabeller för andra ändamål än lärares eller biträdens bildande, bör sträfva att inskränka eller utesluta bruket af dubbel-R:r. m. "aktiva" (rörliga) stöd genom desto mera bruk af *motsvariga fria* R:r valda ur bytestabellerna, hvilket synnerligen gäller förhållandet

5). De tre följande tabellerna (13—15), kallade fyllnadstabeller, begagnas på nedanstående sätt, när öfningen af den 6:te börjar: *Den trettonde tabellen* utgör ett närmare fullständigande af de föregåendes (6—12) första hvarf, som beteeknas der blott med den allmänna (ehuru otillräckliga) bestämmelsen »*Benrörelser*». En hastig undersökning af de större »rörelseslägter», som motsvara kroppens väsentligaste behof och de lättaste utvägarna att fylla dem, visar, att dessa slägter äro mycket *olika rika på arter och afarter.* Somliga ega mycket talrika »former» (såsom synnerligen sprången), vanligen härledda ur några få »grundrörelser». Andra äro jemförelsevis betydligt fåtaligare, men ej mindre *nödvändiga,* för att tillsammans med vissa andra R:r. bilda ett *gymnastiskt helt,* d. ä. en verklig behandling. De egentliga »Benrörelserna» äro temligen talrika, oeh kunna således i viss mohn vexla mera än åtskilliga andra rörelseslägter. Den 13:de tabellen innehåller ett sammandrag af detta förråd, indeladt i sex underafdelningar, således till en del samma R:r som förut träffas i Tab. 1—5. Dessa underafdelningar äro, *hvar för sig* ungefärligen ordnade efter stegringen i svårighet oeh sammansättning. Af detta förråd eger läraren att skiftesvis ur olika afdelningar begagna någon viss Rr. För öfrigt inses lätt, att de vigtigaste enklaste och bestämdaste »grundrörelserna» af denna slägt tillhöra dock förnämligast den 1:sta underafdelningen. Det behöfver således knappt sägas, att dessas användande är vigtigast, ja oumbärligt under nästan alla förhållanden synnerligen i början, att af de öfriga, mindre enkla eller mindre bestämda, utgör flertalet sådana härledningar o. a., som hvarje blifvande lärare bör känna, ehuru de hafva mindre allmän omfattning för olika krafter, åldrar, kön o. s. v., till dagligt bruk. Åtskilliga af dessa sednare Rr. böra helst *föregås* omedelbarligen af någon till den första underafdel-

---

mellan Tab. 6—12 hvarfvet 5 och tillhörande bytestabell 17. Hit hör äfven att fullkomligen utesluta Tab. 16 underafdelningarna 3, 4, att ändra de i Tab. 18 underafdelningen 2 förekommande dubbel-R:r, till Hfd-vridn. eller 2-A-böjn. i samma utg., som der anföras o. s. v. För skolungdom under 15—16 år passa dessa tabeller icke utan väsentliga förändringar. Utan bom kunna de ej begagnas, svårligen utan linor, stänger, bänkar o. stegar eller utan fri vägg i brist på ribbstol.

ningen hörande Rr, eller af en »tåmarsch». Jfr nedan. Detta förhållande gäller synnerligen om de m. + tecknade Rr., ej blott i denna tabell utan äfven annars (jfr Tab. 6, 8, 9), äfvensom om språngmarsch. Dessutom märkes, att i första hvarfvet af Tab. 6—12 kan man jemte ben:Rr. införa någon lindrig fri bål-Rr., äfvensom Hufvudvridningar (m. o. utan böjn.) i lättare ställningar, såsom grundställn. gr.ställn. o. s. v.; likaså armsträckningar (jfr Tab. 2—5), jemväl i olika planer, samt fotslutn. och utvridn. hastigt sammandragna till ett enda (dubbelt) tidmått enl. nedan.

6). Den 14:de tabellen innehåller en samling af mer eller mindre obemängda »häf-Rr.» († 29) motsvarande den allmänna bestämningen i 6:te—12:te tabellens 3:dje hvarf och 10:de—12:te tabellernas sednare hvarf för liknande R:r. Denna rörelseslägt hörer nemligen till de allrarikaste på vackra och nödiga rörelseämnen, och medgifver således för män stor omvexling († 30) jemförelsevis. Denna tabell innehåller äfven fem underafdelningar; emedan det gifves mera än en enda utgångspunkt (enklaste »grundrörelse») för olika åldrars och olika antals lämpligaste öfningssätt och stegring till svårare. Någon närmare utredning af denna stundom invecklade slägtskap och stegring medgifver ej rummet här. Den sista underafdelningen användes endast efter längre öfning. Ur de öfriga begagnas i vexelbruk och i mohn af tillgängliga redskap lättare och enklare rörelser först o. s. v.; så att af 1:sta underafdelningen användes, först *hållning* (utan armböjn.), sedan följer *häfning* eller s. k. armböjning (först samsidig, sedan oliksidig) på stället, sist äfven *flyttning* (»armgång») o. s. v. Mindre bestämd är i allmänhet följden mellan vågräta, lutande och lodräta flyttningar. Från och med den 10:de tabellen iakttages, att de *båda* hvarfven, som innehålla häf-R:r, väljas ur *olika* underafdelningar, de svårare eller mest sammansatta häldst i det sednare hvarfvet. För öfrigt kan bruket af de till den 14:de tabellen hörande enklaste R:r börja redan i Tab. 2—5 nästefter de Rr., som där utmärkas med tecknet (ɿ), om läraren finner sådant tjenligare, synnerligen om han fortsätter dessa tabellers öfning något längre, än ofvan anföres. En mycket kort rast bör då följa. — Angående bef.orden märkes följande:

För alla häng utgångställningar på led. begagnas ej annan angifning än det gemensamma »Ställ!» och »Ställning!» För häfningar (armböjningar) nyttjas »Häf!» och »Sänk!» För utf. af flyttningar (armgång, äntringar, slingringar m. m. d.) nyttjas det gemensamma »Kör!», samt dessutom »Stopp!» och »Tillbaka!», om rörelsen ej sker »i ström». För: utf. af alla Kr-häng. R:r på led utan Rg. begagnas vexelräkning: *Ett! Tu!* (Vexla—ett! tu!) För enskilda R:r (utan led) äro bef.ord ej nödiga, äfvenså för stöd-R:r.

7). Den 15:de tabellen, ehuru bildad af tvänne i ett väsentligt afseende tydligen skiljda rörelseslägter, utgör dock en följd af den märkvärdiga gymnastiska beskaffenhet, som utmärker sprången. Om neml. under detta namn förstås alla s. k. »precipitanta» rörelser, innefattande äfven öfverslag, hjulning m. m. d.; utgör det hela snarare en förgrenad *kedja,* nästan omärkligt sammanlänkande de största gymnastiska olikheter, på samma gång som nästan tallösa mellanarter göra all sträng begränsning i de flesta fall omöjlig emellan olika utgreningar af det hela, ordnade efter andra rörelseslägters sätt. Deraf lättheten att missbruka och öfverdrifva dessa nyttiga öfningar († 31); deraf den fullkomligaste utveckling af skönhet och styrka, den menligaste oreda, båda beroende af användningens olikheter. Utan att onödigtvis och till mera skada än gagn binda lärarens verkningssätt († 32) kan ej något kort schema uppställas öfver *hela* denna rikedom. Ändamålet med tabellens två afdelningar (1—6, 7—16), som tillsammans bilda början af ett helt, är derför äfven blott att angifva undervisningssättets *början* och stegringens lämpligaste förlopp i *flertalet* af fall för olika åldrar och krafter o. s. v. Tabellen 15 bildar en temmeligen allmängiltig stegringsföljd för nybörjare af olika åldrar, krafter och kön, att begagna i mohn af tillgängliga redskap. Dock bör Rr 10 (Inl. till Öfversl.*) för fullvuxna nybörjare († 33) uppskjutas till sist. Med afseende på redskapen, kan knapp tillgång inskränka bruket af *led* för Rr. 3 d. och 4 i brist af flor, men för 7, 8, 10, 11

*] Vissa af dessa Rr. öfverväga för vuxne, andra för yngre, hvilka (om de kunna erhålla bundna språng) behöfva mellansprång m. sidvändn. vid dubbelbom *före* Rr. 14. Inl. m. sönderdeln. utan ansteg och sats.

blott i brist af bommar o. s. v.; alla längd-grensprång m. m. skulle fordra obeqväm och kostbar inredning för öfning i mängd. Alla fria språng utom 3 d. 4 och 5 göras således med bet. luck. Vidare märkes, att Rr. 1, 2, 3 a, b, c, 4 och 6 göras (der intet väsentligt hinder möter) på större led, att Rr. 7, 8, 10, 11 göras i mohn af redskapstillgång åtminstone på mindre led (bom), eller i nödfall enskildt på häst. Åfvenså böra fria längdsprång med anlopp (Rr. 5 a) häldst göras på led. Allt förbigås, hvartill medel saknas. Sprången börja med den anförda inledningen, från och med 5:te tabellen, 8:de Rr. Utom de anförda inledningarna för fria och bundna språng, kunna äfven Tåst. och Nigsitt. svigthopp (höftf.) begagnas därtill, samt synnerligen löpning, tågång och språngmarsch (redan under bruket af Tab. 3—5) äfvensom Rr 10 Tab. 14 för fria höjdsprång m. anlopp. Såväl Rr 14 som Öfversprång m. *frånvändn.* kunna inledas m. de motsvariga vändningarne (sidvändn., frånvändn.) i *mellansprång* vid dubbelbom, hvilka kunna göras utan steg m. olika sats: delad, samlad, dubbel. Såsom inl. till Öfversl. begagnas utom Tab. 18 Rr. 13 och föreg., äfven starka spänböjningar (jfr Tab. 11 Rr. 2 utan räkn.) äfvensom Str.stödgr.nigst. Bakåt-R-böjn. ända till Hvalfligg. utg., antingen vid bom eller m. kedjestöd af två man, som småningom tillåta händernas ökade sänkn. och ryggens böjn. Jfr Tab. 20 Rr 8. Hela det anförda språngschema bör för ungt folk snart vara genomgånget, åtminstone före bruket af 9:de tabellen, för att sedan öfvergå till andra snarlika eller svårare (eller försvårade) språng i allmänhet och till Rr., som utföras under Jemnväg. ställning, d. ä. med händerna ensamt uppbärande kroppstyngden, såsom ben-skiftning utom (mellan) »sadelbågarna» eller saxning, krupphäfning m. m. d., som anses förbinda egenteliga språng med s. k. voltige, förbereda språng på löpande häst (jfr Tab. 18 Rr 13 o. föreg.) o. s. v. Innan hela det i tabellen anförda språngschema är sålunda fullständigt genomgånget, *såvidt som rum och redskap medgifva;* iakttagas följande föreskrifter, hvilka ej mer *sedan* äro bindande († 34), utan böra då afläggas:

a) Att inga andra språng under den tiden begagnas.

b) Att, med undantag af Rr. 6, 9 och nedanstående fall (c.) *stadnar* Rt. alltid (för rättelsers verkställande) i den Nigst. ställn., som utgör slutet af sjelfva nedsprånget, ända till dess att något *bef.ord* (för nästföljande man, d. ä. *Nästa spring!* *) angifver, att Rt. skall lemna rum, eller till dess, att *räkning* af ledaren angifver upprätning af knäna och nedsänkning af hälarna.

c) att från föregående bestämmelser göres det undantag, att så snart Rr 5, 12, 14, äro nog öfvade med ledning af deras föreskrifna bef.ord må besagda R:r derefter kunna öfvas äfven i snabbaste fart och jemn rhytm (»oafbruten ström», † 35), alla deltagare drifvande undan hvarandra i följd; d. ä. utan bef.ordets upprepande för hvar man. Detta sednare bruk af dessa rörelser kan då användas dagligen för *ungdom*, helst såsom slutet på hvarje dags öfning af språng.

d) att Rr 3 samt 12—14 börja alla m. ett enda steg, hvilket antal läraren sedan ökar, men aldrig till mer än tre.

e) att all afsittning sker med benens kastning *bakåt* († 36). Sedan hela schema är inöfvadt, kunna med skäl andra och svårare afsittningssätt begagnas, synnerligen för den s. k. voltigens inledning.

Vid språng på led brukas inga egentliga lystringsord (undant. Rr 7, 8, 10, 11) utan blott tillsägelse med *förevisning* (i början), hvarpå såsom verkställighetsord följer antingen blott *räkning* af ledaren eller uttrycket »Spring!» för de Rr, der hans räkning ej behöfves. († 37). Vid upprepning begagnas i mohn af behof ordet »Samma» (eller Nästa) såsom lystringsord med det följande verkställighetsordet: Spring! eller räkning. Då *manskapets* räkning begagnas, förstås dermed ej, att den nödvändigt skall vara *ljudlig* eller hörbar. Synnerligen med något öfvade (vuxna) betyder denna bestämning blott liktidighet i rörelser på led, utan *ledarens* räkning, såsom brukas vid sammansatta armsträckningar m. m. utan »temporäkning». — På gård och fritt fält utan redskap kunna de fria sprången efter Rr 5 eller 6 öfvergå till stafsprång. Alla ytterligare sammandragningar af tidmått (jfr Rr. 6) ända till en enda

---

*] Man har antagit såsom bruk i detta fall att hälarna sättas hårdt mot manken, innan man lämnar sin plats såsom i Rr 5, 12—15.

sluten följd, s. k. »danshopp» och »fäktsprång» (jfr Tab. 19), fria språng *m. större vändning* (180°) eller m. ena fotens afföring åt sidan (+ 38) eller m. ett ansteg åt sidan m. m. äfvensom sidsprång i djup på led från ribbstol, äro äfven af ofvananförda skäl uteslutna emedan de böra följa *efter* denna tabell. Likaså djupare språng, tillsist utförda m. mera slutna knän (om marken är slät), samlad svag sats, lindrigt framåtböjdt öfverlif, något utbredda armar redo till mottagning. Anförandet af Rr. 12, 13, 14 innebär, att äfven deras motsatser, d. ä. *yttersprång (»Ecartée), sidsits, frånvändn.* må nyttjas sednare. Om både fria språng ledvis och stödsprång nyttjas på samma dag; är vanligen lämpligast att låta de förra föregå.

---

8). Tabellerna 6 b. och 7 b., kallade bytestabeller, begagnas så som här anföres: Såsom utgörande en bearbetning af ofvannämnda reglemente (Tab. 6 o. 7) lämpad efter de deri tillagda Häf-Rr. o. a. Redskaps-Rr., användas de *till utbyte* någon gång, neml. den förra mot Tab. 6, den sednare mot Tab. 7, äfvensom någon gång mot Tab. 8, om läraren finner nödigt. För öfrigt gäller om dessa två tabeller (6 b., 7 b,) detsamma som om hufvudtabellerna 6—12: att ganska många förändringar kunna göras däri genom att använda åtskilliga Rr. valda ur nästföljande tabeller 16—20.

---

9). Alla återstående tabeller (16—20) utom den sista användas äfven till utbyte, men på inbördes helt olika sätt, såsom följer. Likväl gäller för dem alla gemensamt, att de deri anförda Rr, begagnas på det sätt, att deras användande blir mera *inskränkt,* och så att säga tillfälligt än de Rr. i hufvudtabellerna, hvilka de skola ersätta. Denna allmänna föreskrift har ett enda undantag, men detta desto vigtigare: För samtliga hufvud- och bytestabeller gäller neml. äfven, att om tillräcklig redskap eller utrymme tryta för någon viss af hufvudtabellernas Rr.; måste denna rörelses bruk antingen förkortas eller inskränkas genom starkare bruk af den motsvariga bytestabellens innehåll eller genom att fortfarande bibehålla föregående hufvudtabells motsvariga

Rr. (d. v. s. af samma hvarf), eller tidigare nyttja nästa hufvudtabells, o. s. v. efter lägenhet. Jfr i öfrigt noten till § 4.

10). Bytestabellen 16 motsvarar det 2:dra hvarfvet i hufvudtabellerna 6—12, och består af fyra underafdelningar. Den första afdelningens bruk må ej börja före Tab. 8 Rr. 2. Den andra afdelningen fordrar blott hvilande (orörliga d. ä »passiva») stöd till Rt:s uppbärande, och begagnas derför till utbyte för Tab. 7 o. f. Rr. 2, *om redskap tryta,* men annars mindre ofta, och hälst *sednare,* såsom för Tab. 10—12 Rr. 2. Dessa stöd-Rr. göras alla häldst m. bet. rot. De båda sista afdelningarna innehålla de svåraste Rr. att meddela, och användas derför sent och skiftesvis med hvarandra. För öfrigt märkes, att alla Spänböj. Rr. på led ledda m. bef.ord böra gemenligen, om ej dagligen, afslutas m. en R-böjn. framåt o. nedåt från Str.st. eller från Str.gr.st. ställn., hvilkct gäller både Tab. 7—12 Rr. 2 och Tab. 16 († 39). Likaledes gäller om Spänböj. ställningar, att fötternas vågräta afstånd från stödet ökas från *en* fotlängd åtminstone (i Tab. 6) ända till *tre* fotlängder.

11). Den 17:de tabellen innehåller R:r, som användas på följande sätt: Då dess egendomliga prägel (likasom 5:te hvarfvet Tab. 6—12) egentligen motsvarar *tvänne* närskylda, men i vissa fall tillräckligt skiljda, hufvudslägter, låter den lättare än åtskilliga föregående ordna sig i en enda temmeligen tydlig stegringsföljd. Derför begagnas dessa R:r enligt den angifna ordningen, att omvexla med de närbeslägtade, i 5:e rörelsehvarfvet, Tab. 7—12, anförda (eller redan i Tab. 6) men dock medlämplig inskränkning; såvida läraren ej måste utesluta allt bruk af s. k. aktiva stöd; jfr ofvan. Men äfven i denna händelse begagnas här ingen utfallställning, ingen str.vågvr.stödj. ställn. före den 9:de tabellen i 5:te hvarfvet.

12). Den 18:de tabellen består af tre underafdelningar, hvaraf den första innehåller de lättaste rörelsesätten, men jemväl några ganska svåra, äfven såsom stöd-Rr. Den sista innehåller blott svårare rörelser. I mohn af detta förhållande eger läraren att tidtals omvexla ur dessa afdelningars innehåll i utbyte mot de R:r, som anföras i 7—12 tabellernas 6:te hvarf, hvarmed de flesta äro något beslägtade i visst af-

seende, andra åtminstone närmast härledda ur beslägtade inledningar. Men deras användande bör i allmänhet inskränkas på samma sätt, som om föregående tabell anföres.

13). Tabellen 19 tillhör 7:de—12:te tabellernas 7:de hvarf, utgörande s. k. »vexelsidiga Bål-Rr». De anföras ungefär i sin verkliga stegringsföljd, om man äfven afser *»stödens»* (d. ä. de rörelsegifvandes) erforderliga öfning. Likasom de båda föregående tabellerna, bör dessas användning vara inskränkt, jemförelsevis till de R:r, som de i viss mohn kunna ersätta, och de svårare ej för tidigt. Vridning utbytes till böjning i motsvarande utg. heldst de dagar, då slingr. begagnas i utbyte mot annan klättring, eller då annars många vexelsidiga R:r begagnas.

14). Den 20:de tabellen motsvarar det sista hvarfvet i Tab. 8—12. Den innehåller s. k. »andnings-R:r», ämnade att stundom *utbytas* mot dem, som anföras i dessa behandlingar. I mohn af de föregående språngens och löpningarnes ansträngande beskaffenhet må läraren bestämma, huruvida någon ben-Rr. ur Tab. 13 eller marsch må inskjutas före det sista hvarfvet (Tab. 6—12), eller efter detsamma, synnerligen om stillasittande göromål utan några ögonblicks rast efterfölja, hvilket helst må undvikas.

---

15). För öfrigt är att lägga märke till följande allmänna föreskrifter: 1) Hvarje Rr. inledes åtminstone en gång, genom att blott nyttja dess egen utg., såvida äfven denna är ny för manskapet. Flertalet af de anförda inl. afser att begagnas blott i förbigående, d. ä. att användas så kort som möjligt, eller blott för någon *enskildt*, som för en gång kan behöfva dylik förberedande öfning för att uppfatta en svårare Rr. († 40). Några af de brukliga inledningarne äro uteslutna såsom mindre nödiga med *vuxet* manskap. Följande dubbel-Rr. o. a. kunna dessutom redan från början enskildt tilläggas för dem, som af någon viss styfhet, svaghet eller annan oförmåga i hållningen († 41) svårligen följa de andras framsteg: St. akt. Hfd-böjn. och Frambågligg. Hålln. eller Frambågligg. Hfd-vridn. för kutväxta och uppaxlade, de två sednare Rr att utföra antingen enskildt på plint eller

ledvis tvertöfver en låg bänk, utan tå- och hälstöd. — Motfallsitt. Hålln. (jfr Tab. 6) och Kr.häng. Hålln. (Tab. 14) för bukiga. — Stup-str.motst. Tåhäfn. eller hällre Str.frambågligg. Utg. öfver bänk (jfr Tab. 17) för styfryggiga och kulleraxlade, som hafva större svårighet att rätt verkställa Famnstupst. och Str.stupst. Rr. o. s. v. Läraren afgör huru länge olika inl. må nyttjas, och hvilkendera af två omvexlande Rr. må öfverväga. Undantagande inledningar må ingen Rr. afläggas förr, än den varit begagnad i *två* öfningsdagar. 2) Vidare märkes följande om rörelsernas stegring: Sedan de enkla fria Rr., som anföras i ofvanstående tabeller (efter Gymnastik-reglementet af 1836 Kap. 1, 2), blifvit nog öfvade; må läraren efter eget bestämmande och med nödig måtta äfven använda *sammansättningar* deraf, hvilket vanligen plägar ske på tre sätt: Det ena sättet är att lämpligen *förena olika delars samtidiga Rr.* (jfr Tab. 8 Rr 9), såsom att sträcka armarna uppåt under ett steg åt sidan (framåt) o. »ställningssteg», det hela utgörande två hastiga tidmått sammansatta i en viss rhytm. Likaså att göra vexelvis s. k. »utfall ur lineen» († 42) m. samtidig A-skiftn. under detta skridande i zigzag o. s. v. († 43). Det andra sättet är att *bruka många tidmått i följd* neml. först *med* (jfr Tab. 4 Rr. 8 m. fl.) sedan *utan* ledarens räkning († 44). En sådan följd af fotflyttningar anföres i Tab. 2 Rr. 2. Liknande följder kunna bildas äfven för utfall, antingen blott i den s. k. pilrigtningen (framåt o. bakåt), eller blott i grundställningens båda vinkelräta fotrigtningar utåt, hvilket i båda fallen utgör åtta tidmått. Fotslutning, häfning på tå och några andra lika enkla Rr. (jfr Tab. 13 Rr. 23) kunna rhytmiskt upprepas ett *visst antal* gånger (på bef.ordet Kör!), eller fortsättas till dess att »Halt!» anbefalles. Likaså må steg, vändningar o. a. ordningsR:r († 45) efter hand kunna erhålla någon sammansättning, men allt likväl med undvikande af mycket långa följder af tidmått utan ledarens räkning. I allmänhet kan man för en Rr. på stället bestående af flera tidmått antaga, att innan den afläggas, må den någon gång göras utan ledarens räkning. För stöd-Rr bör räkning undvikas († 46). Det tredje sättet är att (jfr Tab. 15 Rr. 6) så hastigt som möjligt sammandraga två (till rigtningen) motsatta R:r till ett

enda (dubbelt) tidmått, såsom fotslutning och återgång till grundställn. Likaså kan St. B-utåtförn. (höftf., jfr Tab. 7 b.) göras hastigt m. omedelbar återgång till grundställn., efter vexelräkn. af ledaren skiftesvis för ömse sidor. De flesta dylika föreningar måste sparsamt nyttjas och blott i tjenliga fall; i anseende till deras ovissa öfverskådlighet. Alla de anförda sammansättningarna kunna stundom begagnas, såsom i Tab. 7—12 hvarfvet 4 till ombyte, eller i Tab. 8 och 9 hvarfvet 9 eller tilläggas mellan två hvarf. 3) Rörande stegringen märkes äfven, att efter vunnen öfning stundom höftf. utbytes mot nackf. för långsamma bålböjningar framåt och bakåt samt bålvridningar († 47). 4) Läraren må närmare bestämma om införande någon gång af jemnvigtsöfningar alltifrån de enkla »grundformer», som ledvis utföras på golfvet m. eller utan handstöd (jfr Tab 6—12 Rr. 4, Tab. 8 Rr. 8, Tab. 13 Rr. 13, 18, äfvensom andra Rr. i slutgångst., nigst., vr.stödj. ställningar m. m.) till svårare på gångbräda, bom, lutplan, lutande stege m. m., en stor mängd att öfva antingen efter fjerde hvarfvet eller före sluträrelsen. Endast om de utgöra *löpning* (på gångbräda eller lutplan o. d.) gäller hvad därom säges i följande föreskrift. 5) Rhytmisk löpning på led, eller språngmarsch, efterföljd af lagommarsche eller tågång kan införas i midten af hufvudtabellerna (Tab. 3—12) någorstädes efter 5:te hvarfvet, heldst före sprången, om tabellen upptager dylika. Lika enkel är föreskriften om sättet att bruka Tågång eller »Lagom marsch». De böra häldst mellanskjutas där, hvarest bål-Rr., arm-Rr., språng, löpning, svigthopp, o. a. häftiga Rr. följas omedelbarligen, eller *efter* någon dylik Rr., synnerligen de två sistnämnda, om man vill spara raster († 48) derpå. Slutligen ehvad tillägg af svårare Rr., eller uteslutningar för trytande redskap, tid o. a. yttre omständigheter, eller ändringar af hvarfvens följd och antal m m. läraren må göra, bör man aldrig låta löpning, språng, svigthopp, öfverslag, hjulning eller klättringar börja eller sluta dagöfningarna. Om längre väg tillryggalägges före öfningarna; kunna dock hvarfven 1, 2, 3 erhålla omvänd ordning i Tab. 6—12. Tabeller underhjelpa minnet; deras mål är att korteligen bereda både ledning och frihet.

---

16). Den 21:sta tabellen är ett tillägg, upptagande de enklaste sprången på lefvande häst, och utgör således väsentligen en *upprepning* af vissa R:r ur Tab. 15, men *med omedelbar* (utan bef.ord) *hastig återgång till grundställn.* (genom knänas sträckning och hälarnas sänkning, för att genast kunna *följa* den löpande hästen) *från nedsprånget*, såvida läraren ej för någon gång i början eller för någon viss mindre säker deltagare finner nödigt att ånyo ytterligare öfvas till mera böjlighet i underredet, bättre hållning i öfverlif, rätt »front med hästen», på rätt afstånd med fullt lodrätt hållning, rak arm och fast grepp om bågen. Deremot göras nedsprången stundom så att *större afstånd*, efter förmåga, vinnes från hästen.



Anmärkningar: † 1) Jfr föreskriften om grundställn. i Gymn.-Regl. af 1836, mom. 53. Om de enklaste ordnings-Rr efter gymnastiska grunder jfr Ped. För. Bih N:o 5, 1861. † 2) Om fotflyttn. från grundställn. *utåt* i fötternas inbördes vinkelräta riktningar samt flyttn. *framåt* i pilriktningen, jfr samma G. R. mom. 77, 231, 232, 420 o. Rothstein Freiübungen § 86, 1853. † 3) Till skilnad från skiftn. utan böjn. d. ä. inl. till de gamlas Pitylizein. † 4) Jfr G. R. mom. 197 anm. † 5) Jfr G. R. mom. 164. † 6) Jfr G. R. Kap. 4 art. 2 »Benrörelser», mom. 309—311. † 7) Jfr Ped. För. 3, 1859 A. 2. † 8) För att instämma med G. R. borde bef.-orden för Rr 14 egenteligen följa sålunda: Fatta! V. (h.) höft—fäst! V. (h.) Knä uppåt—böj! På tå—häf! V. (h.) knä—sträck! H. (v.) knä böj! Uppåt—sträck; o. s. v. † 9) Jfr G. R. mom. 417 o. f. samt kom.tab. för springöfningar: »förberedning till samlad (dubbel) sats» m. m. Det är tjenligare att till dessa Rr föredraga enkla räkneord framför sammansatta; emedan sammandragning af *tre* tidmått (nign., hopp, strn.) skulle annars fordra uttrycket *tu-tre-fyr!* o. a. ännu längre. Uttrycken *tu-tre* och *tre-fyr* äro att jemföra m. *hastiga* Spondeer; likaså *tre-fyr* i Rr. 7 o. 8; men uttrycket *ett-tu!* i Rr 7, 8, 9, 10 är en hastig Jamb; uttrycket *tre-fyr* i Rr 10 är en långsammare Spondeus. † 10) Jfr äldre »instruktioner» för språng; i verkligheten är äfven nedsprånget sammansatt af två Rr., neml. *fråntryckningen* m. båda händerna (eller m. den ena i nästa Rr) o. att »taga mark», hvars hastighet beror af en *yttre* kraft, fallhastigheten; jfr F. F. 1820 s. 718. † 11) Enl. nedan åberopade behandlingar 1839 för utg. † 12) S. s. 1839. Jfr G. R. Tab. 9 för inl. † 13) S. s. 1833, samt för äldres »friskrote» 1835. Samma förhållande råder emellan Stödst., Sidböjn. o. Stödgr.st. Bakåtdragn. † 14) S. s 1840. † 15) Jfr G. R. öfningstab. 10. † 16) Namnen äro neml. lämpade efter den äldre »rörelseterminologi», som sedan länge (enl. Centralinstitutets samling af skrifna behandlingar 1828—1845) begagnas vid den jemförelsevis mera utvecklade sjukgymnastiken, den enda tyd-

ligt efter *ställningar* ordnade namnlära, som hittills vunnit någon större utbredning (oaktadt dess brister) neml. ej blott här, utan äfven i tyska o. engelska skrifter. Jfr Georgii, Neumann, Eulenburg, Roth. Blundell m. fl. Utrymmet tillåter ej att upptaga alla nyare svenska synonymer, ehuru de ofta innehålla förbättrade småsaker. Skrifsätten, sadelbåge, knäla, m. m. rätta sig efter språkkunniges föredöme. ÷ 17) Jfr Ped. För. 5. 1861 § 29, 35 o. f. ÷ 18 och 19) Jfr G. R. mom. 54—66, 218—229, 238—340. Egenteligen är *helt* afstånd m. bet. luck. större rum än nödigt. ÷ 20) Om bef.ordens mätta till antal och upprepande se F. F. 1820 mom. 89, G. R. mom. 134 m. fl.; jfr Ped. För. 3, 1859 och 5, 1861. För fötternas alla tre utfallställningar (Tab. 4 Rr. 7, 5 Rr 6, 9 Rr. 5 m. fl.) kan gemensamt begagnas »Fall ut!» ÷ 21) Jfr G. R. mom. 36. ÷ 22 o. 23) Jfr G. R. mom. 36 134, m. fl. Baj. Regl. 1836 mom. 38. ÷ 24) Företrädesvis dock blott det *aktiva* stödet, icke alltid det fixerande i de fall, där detta *kan* verkställas olika. ÷ 25) Om företrädet af annat uttryck än det enstafviga *Ställ!* jfr Ped. För. 5, 1861. ÷ 26) Jfr G. R. mom. 233, 234. ÷ 27) Jfr anm. 8. ÷ 28) Det 4;de hvarfvet afviker annars mera från G. R. mom. 164—175 än från förhållandet hos ungdom, oansedt stöden. ÷ 29) Eller för »öfre bålringarnes lyftare». ÷ 30) Jfr Schemata för språng o. äntrings-Rr. »till vinnande af en rikare omvexling» i Ped. För. 6, 1862. ÷ 31 o. 32) Jfr Ped. För. 6, 1862. ÷ 33) Sådana fall inträffa ännu på grund af befrielse från gymnastik under skoltiden till följe af sjukbetyg. eller af annan orsak i strid med laga föreskrifter. ÷ 34) Synnerligen enär motsatt förfarande (jfr b) är omöjligt m. språng på löpande häst. ÷ 35) Jfr Ped. För. 1, 1857 och 5, 1861. ÷ 36) Emedan detta är det nödvändigaste sättet för *tillämpningen* (löpande häst); framåtkastning af benen i nedsprånget bör dock såsom inledning föregå s. k. Öfversprång m. frånvändn. Då Tab. 15 väsenteligen afser att lära säkra *nedsprång*: är skäl att sedan så snart som möjligt öfva mera sammansatta slag deraf i förening m. andra språng. ÷ 37) Annars skulle Tab. 15 ensam medföra ett betydligt antal af särskilda bef.ord, ett för hvarje Rr. Endast Rr. 2 skulle genom sina förändringar fordra åtminstone 6 särskilda bef.ord äfven om utåtkastn. göres blott utan vändn. o. flyttn. ÷ 38) Jfr Rothstein Freiub. § 31, 1853. ÷ 39) Enligt förhållandet m. den äldsta formen: Spänböj. 2-A-böjn o. spetslut. R.resn. Jfr anm. 13. ÷ 40) Jfr G. R. mom. 48, 461. ÷ 41) Jfr F. F. mom. 87, Rothstein: Leitfaden zur Instruktion gymnastischer Gehülfen 1860 Anhang B. ÷ 42) Jfr F. F. mom. 105. ÷ 43) Jfr Ped. För. Bih. 5, 1861. ÷ 44) Jfr G. R. 36, 117 o. a. ÷ 45) Jfr G. R. mom. 32, 53—66, 212—228, 236—238, 244 m. fl. ÷ 46) Jfr G. R. mom. 36. ÷ 47) Jfr Ped. För. 3, 1859. ÷ 48) Jfr Jfr G. R. mom. 448: att manskapet efter »Språng-march» och efter »Gå på marche» bör »otvunget röra sig».
